

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №71»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

 Самсонова С.Ю.

Протокол № 1

от 30 августа 2022 года

«Согласовано»

Заместитель

директора по УР

МБОУ «Школа №71»

 Афанасьева Т.А.

от 30 августа 2022 года

«Утверждено»

Директор

МБОУ «Школа №71»

Дурсунов

Приказ №

от 30 августа 2022 года



Рабочая программа по физической культуре 11 класс

Учителя:

Самсонова С.Ю.

Конарев А.А.

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.28, пп.2, 3, 6, 7; ст.47 п.3; ст.48 п.1);
2. Федерального государственного образовательного стандарта (приказы Министерства образования и науки Российской Федерации 06.октября 2009г. № 373 и от 17 декабря 2010 г. № 1897);
3. требований профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н);
4. основной образовательной программы основного общего образования;
5. Положения о рабочей программы МБОУ «Школа №71»;
6. учебного плана МБОУ «Школа № 71»;
7. Методических рекомендаций управления образования и молодежной политики г. Рязани по составлению рабочих программ учебных предметов в соответствии с ФГОС;
8. Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. №1897 (в ред Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577
9. санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20»
10. гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»;
11. санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20»;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №412 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями от 29.12.2014г. №1645, 31.12.2015 №1578, от 29.06.2017.
13. Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий, физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Программа составлена на основе Примерной программы Федерального Государственного стандарта общего образования второго поколения по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ..

Программа рассчитана на 68 ч. из расчета 2 ч в неделю. 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.

В рабочей программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм, легкой атлетике. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. А также по одному часу урочного времени в начале каждой четверти (вводный урок) и в конце четверти (подведение итогов).

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. Оценка успеваемости по физической культуре в 11 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. По окончании 11 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведённых в таблице «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

В связи со спецификой преподавания уроков в спортивном зале, особенностями оснащения образовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в

соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам:

- лёгкая атлетика (прыжок в высоту);
- гимнастика (упражнения на брусьях, бревне, на перекладине)
- лыжная подготовка

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на изучение программы, раздел гимнастики дополнен атлетической гимнастикой (упражнения с гантелями, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств); время, отведённое на прыжок в высоту, перераспределено на другие виды лёгкой атлетики; добавлено время на спортивные игры за счет часов, отведенных на лыжную подготовку.

Формы организации и планирования образовательного процесса. На профильном уровне образования, так же как и на базовом уровне, уроки физической культуры подразделяются на три относительно самостоятельных типа: с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью, а также лекционные занятия.

Уроки по своим задачам и направленности учебного материала планируются как по типу комплексных уроков, т. е. с решением нескольких педагогических задач, так и по типу целевых уроков, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

В средней (полной) школе на профильном уровне урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают статус самостоятельных, так как учащимся предоставляется определенная самостоятельность в планировании и структурировании занятий, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 68 часов для обязательного изучения предмета «физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования на профильном уровне из расчета 2 часа в неделю в X и XI классах. Программный материал имеет две части – инвариативную и вариативную:

- на инвариативную часть отводится 46 часов;
- на вариативную часть отводится 22 часа соответственно.

В Требованиях к уровню подготовки выпускников школы сформулированы практические результаты освоения старшеклассниками содержания программы, которые соответствуют Государственному стандарту. Требования направлены на реализацию лично - ориентированного, деятельностного и практико - ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала образовательной области «физическая культура» для учащихся 11 –го класса (при трехразовых занятиях в неделю)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11
1.	Базовая часть:	46
1. 1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1. 2.	Легкая атлетика	14
1. 3.	Спортивные игры	10
1. 4.	Гимнастика, акробатика	10

1.5	Лыжная подготовка	12
Всего:		46
2.	Вариативная часть:	22
2.1	Легкая атлетика	12
2.2	Спортивные игры	10
Всего:		22
Итого по видам программного материала за учебный год:		68

**Годовой план-график
распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	26	10			16
3	Спортивные игры	20	6	6	8	
4	Гимнастика	10		10		
5	Лыжная подготовка	12			12	
Итого		68	16	16	20	16

Планируемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся профильного одиннадцатого класса должны:

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физической культуры на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

Повышенный компонент будет реализован за счёт детализации и конкретизации теоретических тем.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	8.0	9.4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	240	195
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	—	27
К выносливости	Бег 3000 (2000) м, мин, с	14.30	10.00
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с	7.0	11.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	17.0	14.0

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с.	16	5.2	5.1 – 4.8	4.4	6.1	5.9 – 5.3	4.8
		17	5.1	5.0 – 4.7	4.3	6.1	5.9 – 5.3	4.8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8.2	8.0 – 8.7	7.3	9.7	9.3 – 8.7	8.4
		17	8.1	7.9 – 7.5	7.2	9.6	9.3 – 8.7	8.4
Скоростно-	Прыжок в	16	180	195–210	230	160	170–190	210

силовые	длину с места	17	190	205–220	240	160	170–190	210
Выносливость	6-мин. бег, км	16	1,1	1,3 – 1,4	1,5	0,9	1,05–1,2	1,3
		17	1,1	1,3 – 1,4	1,5	0,9	1,05–1,2	1,3
Гибкость	Наклон вперед из полож. сидя, см	16	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
		17	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
Силовые	Подтягивание на выс. перекладине (раз) мальчики	16	4	9 – 12	15			
		17	5	9 – 12	15			
	Подтягивание на низкой перекладине (раз) девочки	16				6	13 – 15	18
		17				6	13 – 15	18

2. В зависимости от состояния здоровья несовершеннолетние относятся к следующим медицинским группам для занятий физической культурой: основная, подготовительная и специальная.

3. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся несовершеннолетние:

без нарушений состояния здоровья и физического развития;

с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе несовершеннолетним разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

4. К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся несовершеннолетние:

имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;

входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);

с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

5. К специальной подгруппе "А" (III группа) относятся несовершеннолетние:

с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе несовершеннолетним разрешаются занятия оздоровительной физической культурой (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей несовершеннолетнего, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по физической культуре для учеников 11 класса

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3x10 м, сек.	7.3	7.8	8.2	8.4	9.0	9.7
11	Бег 30 м, сек.	4,4	5,0	5,2	4,8	5,6	6,1
11	Бег 60 м, сек.	8,3	9.0	9.7	9.4	10.0	10.3
11	Бег 1000 м, сек.	3,30	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
11	Бег 100 м, сек.	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге, раз	15	13	11	14	12	10
11	Бросок набивного мяча, м	12	10	8	7	6	5
11	Прыжок в длину с места, см.	230	220	200	185	170	155
11	Метание гранаты 700/ 500г., м	38	32	26	23	18	12
11	Подтягивание на высокой/низкой перекладине, раз	12	10	8	18	15	10
11	Сгибание и разгибание рук в упоре, раз	32	27	22	16	10	9
11	Наклоны вперед из положения сидя, см	+15	+13	+8	+24	+20	+13
11	Подъём туловища за 30 сек. из положения лежа, раз	28	25	19	23	20	17
11	Подъём туловища за 1 мин. из положения лежа	50	40	35	40	30	20
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Прыжки со скакалкой, 1мин, раз	125	110	65	130	120	100
11	Прыжки со скакалкой, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

11	Передача и ловля б/мяча с расстояния 3 м за 30 сек	25	23	21	21	19	17
11	Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	6	5	4	5	4	3
11	Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток)	5	4	3	5	4	3
11	Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м)	14	12	10	12	10	8
11	Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	5	3	2	4	2	1

1. Содержание учебного предмета

Базовая часть содержания программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Социокультурные основы:

11 класс

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, к активной деятельности, труду, защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Базовые понятия: спорт, соревновательная деятельность, спортивная подготовка (общие представления о физической, технической и психологической подготовке). Понятие «спортивная форма» и его связь с общей и специальной физической работоспособностью.

Психолого-педагогические основы:

11 класс

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 и приемы в избранном виде спорта. Современные оздоровительные системы физической культуры, их формы, виды и содержание:

- адаптивная (лечебная) физическая культура как система реабилитации, восстановления и поддержания здоровья. Особенности содержания и методики занятий при заболеваниях органов зрения, дыхания, сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата (остеохондроз и радикулит; переломы, вывихи и ушибы);

- атлетическая гимнастика как система формирования телосложения; особенности методики организации и индивидуализации занятий; особенности контроля и оценки их эффективности;

- шейпинг как разновидность атлетической гимнастики для женщин, направленной на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.

Медико-биологические основы:

11 класс

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Медико-педагогические наблюдения за индивидуальным здоровьем, расчет индекса здоровья по показателям «пробы Руфье» (методика выполнения, регистрации и анализа). Ведение индивидуального дневника самонаблюдений за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья.

- Закрепление навыков закаливания

- Закрепление приемов саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

- Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры:

11 класс

Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики:

11 класс

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика:

11 класс

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Правила проведения соревнований и судейство. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.

ОФП и силовая подготовка, атлетическая гимнастика:

11 класс

Упражнения с гантелями, гирями 16 кг, эспандерами, на тренажерах, со штангой. Лазание по канату и по двум с помощью ног и без помощи, на скорость. Техника безопасности при занятиях. Правила проведения самостоятельных занятий. Первая помощь при травмах.

Введение в профессиональную деятельность

Знания о физической культуре

Физическая культура как предмет профессиональной деятельности специалиста в педагогической, военной и медицинской областях. Краткая характеристика основных видов и форм профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.

Содержание профессиональной подготовки специалистов по физической культуре в высших профессиональных образовательных учреждениях; характеристика специальностей и специализаций; основные требования вступительных экзаменов.

Практико-ориентированная подготовка

Организуемые команды. Способы и приемы подачи команд при построении, передвижении, выполнении комплексов упражнений.

Оздоровительные формы занятий физической культурой. Способы и приемы проведения занятий с учащимися начальных классов (гимнастика до занятий, подвижные перемены, подвижные игры в группах продленного дня). Разработка конспектов содержания занятий. Объяснение и исправление ошибок во время занятий; регулирование физической нагрузки по внешним признакам и показателям частоты сердечных сокращений (пульсу).

Физкультурные праздники. Способы организации и проведения праздников (в качестве помощников учителя). Жесты, команды, замечания, способы передвижения по площадке, использование технических средств (свистка, мегафона, аудиотехники, демонстрационных плакатов и стендов).

Повышенный компонент будет реализован за счёт детализации и конкретизации теоретических тем.

3. Календарно – тематическое планирование по физической культуре

Класс 11

Количество часов:

Всего 68 часов; в неделю 2 часа.

Наименование разделов и тем	№ урока	Тема урока	Количество часов	Предполагаемые сроки проведения	Примечание
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		I четверть	16		
	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	1неделя	
	2	Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Бег 6 мин.	1	1неделя	
	3	Бег 30 м. Финиширование. Бег 6 мин.	1	2неделя	
	4	Совершенствовать технику прыжка в длину с места. Обучить технике метания гранаты. Работа рук и туловища.	1	2неделя	
	5	Закрепить технику метания гранаты. Работа ног и туловища. Прыжок в длину с места.	1	3неделя	
	6	Комплекс упражнений силового характера. Техника метания гранаты. Имитационные упражнения.	1	3неделя	
	7	Комплекс упражнений скоростного характера. Метание гранаты с 3-5 шагов разбега. Правила разбега в метании.	1	4неделя	
	8	Закрепить технику метания гранаты с разбега на дальность. Бег до 9 мин. Контрольное упражнение – пресс за 60 сек.	1	4неделя	

	9	Комплекс упражнений на сопротивление в парах. Бег до 5 км. Без учета времени.	1	5неделя	
	10	Подведение итогов раздела. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	5неделя	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1	6неделя	
	12	Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Финты.	1	6неделя	
	13	Ведение мяча на месте и в движении с активным сопротивлением защитника. Финты.	1	7неделя	
	14	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	7неделя	
	15	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Бросок мяча с 5 точек. Штрафной бросок мяча.	1	8неделя	
	16	Подведение итогов раздела. Игра в баскетбол по правилам.	1	8неделя	
		II четверть	16		
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	17	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	9неделя	
	18	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю); сед углом (д). Элементы акробатики, прошедшие в 10 классе.	1	9неделя	
	19	Упражнения в равновесии (д); силовые упражнения (ю). Элементы акробатических упражнений.	1	10неделя	
	20	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики, изученные в предыдущих классах (д). Контрольное упражнение – наклон вперед из положения стоя на	1	10неделя	

		скамейке.			
	21	Комплекс упражнений на развитие координации. Пресс за 60 сек.	1	11неделя	
	22	Комплекс упражнений на гибкость. Акробатика. Соединение из 10 - 12 элементов. Прыжки через скакалку.	1	11неделя	
	23	ОРУ с предметами. Отжимание. Акробатическая комбинация.	1	12неделя	
	24	Комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Упражнения в равновесии.	1	12неделя	
	25	Техника выполнения акробатической комбинации. Комплекс упражнений скоростно-силового характера.	1	13неделя	
	26	Подведение итогов раздела. Совершенствование комбинации на координацию движения.	1	13неделя	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	27	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Развитие двигательных качеств.	1	14неделя	
	28	Повторение техники передач и ловли мяча в баскетболе. Стойка и передвижения игрока. Упражнения в парах на сопротивление.	1	14неделя	
	29	Совершенствование техники быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление.	1	15неделя	
	30	Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Упражнения на сопротивление. Игра «Мяч ловцу»	1	15неделя	
	31	Финты после ведение мяча. Остановка прыжком. Действия игроков в защите и нападении. Развитие координационных качеств.	1	16неделя	
	32	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения. Совершенствование упражнений с	1	16неделя	

	баскетбольным мячом. Эстафета.			
	3 четверть	20		
	Лыжная подготовка	12		
33	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	17неделя	
34	Скользющий шаг без палок и с палками	1	17неделя	
35	Попеременный двухшажный ход	1	18неделя	
36	Подъем в гору скользящим шагом	1	18неделя	
37	Одновременные ходы. Эстафеты	1	19неделя	
38	Повороты переступанием в движении	1	19неделя	
39	Передвижение коньковым ходом.	1	20неделя	
40	Попеременные ходы. Эстафеты.	1	20неделя	
41	Торможение и поворот упором.	1	21 неделя	
42	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	21 неделя	
43	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	22 неделя	
44	Прохождение дистанции до 5км.	1	22 неделя	
45	Закрепление техники броска мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения. Разучивание комбинации из освоенных элементов баскетбола.	1	23неделя	
46	Совершенствование техники броска мяча по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с	1	23неделя	

		ведением мяча.			
	47	Комбинации из освоенных элементов. Бросок мяча по кольцу после ведения.	1	24неделя	
	48	Обучение игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	24неделя	
	49	Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. Броски мяча со штрафной линии на количество попаданий за единицу времени (30 сек.)	1	25неделя	
	50	Комбинации из освоенных элементов.	1	25неделя	
	51	Обучение игре в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. Комплекс упражнений с мячами.	1	26неделя	
	52	Совершенствование техники броска мяча по кольцу после ведения. Элементы баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.	1	26неделя	
		4 четверть	16		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	53	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Специально беговые и прыжковые упражнения.	1	27неделя	
	54	Спринтерский бег. Совершенствование техники низкого старта. Техника прыжка в длину с места.	1	27неделя	
	55	Старт из разных исходных положений. Прыжок в длину с места. Встречные эстафеты с предметами.	1	28неделя	
	56	Комплекс прыжковых упражнений. Прыжок в длину с места.	1	28неделя	
	57	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Комплекс упражнений скоростного характера.	1	29неделя	
	58	Челночный бег. Закрепление техники метания мяча	1	29неделя	

		по горизонтальной цели с 8 м.			
59		Комплекс упражнений в парах на сопротивление. Медленный бег 6 мин.	1	30неделя	
60		Прыжки с ноги на ногу с приземлением в присед. Серии. Медленный бег до 9 мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	1	30неделя	
61		Прыжки с ноги на ногу с приземлением в присед. Комплекс упражнений прикладного характера.	1	31неделя	
62		Развитие скоростно – силовых качеств. Комплекс упражнений прикладного характера.	1	31неделя	
63		Эстафетный бег. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	32неделя	
64		Закрепление техники эстафетного бега. Упражнения прикладного характера.	1	32неделя	
65		Длительный равномерный бег до 9 мин. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.	1	33неделя	
66		Комплекс упражнений на растяжку. Техника метания гранаты на дальность и в цель.	1	33неделя	
67		Комплекс прыжковых упражнений. Эстафетный бег. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	34неделя	
68		Подведение итогов раздела и года. Выставление оценок.	1	34неделя	

4. Список литературы

- Байбородов Л. В. Методика обучения физической культуре 1-11 классы: методическое пособие / Л. В. Байбородов, И. М. Бутин и др. – М.: «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС» 2004.
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012.-3-е изд.
- Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. – 2012.
- Лепешкин. В. А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие / В. А. Лепешкин. - М.: Дрофа, 2006.
- Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учебник / В. П. Лукьяненко. – М.: «Советский спорт», 2005.
- Настольная книга учителя физической культуры (под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000).
- Спорт в школе (под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003).
- Журнал «Физическая культура в школе».