

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО:
Председатель МС
 Т.В. Черданцева
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ СОШ №8
 Т.В. Черданцева
Приказ № 114 от 31.08.2020 г.



Рабочая программа

Предмет *Физическая культура*
Класс *11*
Учебный год *2020-2021 г.г*

Учитель: Устименко Сергей Александрович

г. Новочеркасск
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к программе по физической культуре для 11 класса на 2020-2021 учебный год

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, примерной программы по физической культуре для 5-11 классов под редакцией М.Я. Виленского(М.: Просвещение, 2015.)

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитана 98 ч. по 3 часа в неделю и ориентированы на учебник «Физическая культура в 11 классе» под редакцией М.Я. Виленского(М.: Просвещение, 2015.)

Данная рабочая программа обеспечивает изучения знаний и представлений в области физической культуры, комплексное развитие умений и навыков в базовых видах спорта, рекомендованных программой, формирование и совершенствование обще-учебных умений и навыков, базируется на роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Курс по физической культуре в 11 классе и направлен на достижение следующих **целей**:

- Содействие всестороннему гармоничному развитию личности и решает следующие задачи:
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки
- Формирование ценностей здорового образа жизни.

В соответствии с целями преподавания по физической культуры основные задачи курса сводятся к следующим **задачам**:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

В соответствии с годовым календарным графиком, расписанием учебных занятий программа будет реализована за 68 часа:

I полугодие - 48 часов
II полугодие - 51 часов

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 11 классе 2020-2021уч.год

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской

идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую 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 умения вести

наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Уровень физической подготовки учащихся 11 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Удовлетворительный	Хороший	Отличный	Удовлетворительный	Хороший	Отличный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 18	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0—4,8	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 18	8,2 и ниже 8,1	8,0-8,8 8,9—8,5	8,3 и выше 8,2	9,8 и ниже 9,6	9,3- 8, 8 9,3— 8, 8	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 18	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	180-190 180-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 18	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 18	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	8 и ниже 8	12-14 12-14	20 и выше 20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16 18	4 и ниже 5	9.4- 9 9.5- 10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18
---	---------	---	----------	------------	---------------------------------	--------------	---------------	----------------	-----------------

Содержание программного материала по физической культуре в 11 классе на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Тема	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1.	Легкая атлетика	35 ч	<i>Фронтальная, индивидуальная, групповая и круговая тренировка</i>	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
2.	Баскетбол	21 ч	<i>Фронтальная, индивидуальная, групповая и круговая тренировка</i>	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
3.	Гимнастика	22 ч	<i>Фронтальная, индивидуальная, групповая и круговая тренировка</i>	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

4.	Волейбол	21 ч	<i>Фронтальная, индивидуальная, групповая и круговая тренировка</i>	Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО физической культуре в 11 классе
на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Тема	Количество во часов	Дата	
			предполагаемая	По факту
1.	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой	1	02.09.2020	
2.	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	04.09.2020	
3.	Подтягивание. Бег 30м с низкого старта.	1	07.09.2020	
4.	Низкий старт. Бег 60м с низкого старта.	1	09.09.2020	
5.	Эстафетный бег.	1	11.09.2020	
6.	Бег 60 м на результат	1	14.09.2020	
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега(отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места.	1	16.09.2020	
8.	Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	1	18.09.2020	
9.	Прыжок в длину на результат.	1	21.09.2020	

10.	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1	23.09.2020	
11.	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	1	25.09.2020	
12.	Бег 500 м на результат.	1	28.09.2020	
13.	Бег 1000 м на результат.	1	30.09.2020	
14.	Зачетный урок.	1	02.10.2020	
15.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	05.10.2020	
16.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра	1	07.10.2020	
17.	Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху через сетку в парах.	1	09.10.2020	
18.	Передача мяча снизу двумя руками через сетку в парах. Эстафеты.	1	12.10.2020	
19.	Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	1	14.10.2020	
20.	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	1	16.10.2020	
21.	Эстафеты. Нижняя прямая подача.	1	19.10.2020	
22.	Инструктаж на занятиях Баскетболом. Баскетбол как олимпийский вид спорта . Подвижные игры их роль в жизни человека. прыжке. Учебная игра.	1	21.10.2020	
23.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3	1	23.10.2020	
24.	Баскетбол как олимпийский вид спорта .	1	26.10.2020	
25.	Подвижные игры их роль в жизни человека.	1	28.10.2020	
26.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	1	30.10.2020	
27.	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	11.11.2020	
28.	Различное ведение мяча. Остановка двумя шагами. Штрафные броски.	1	13.11.2020	
29.	Передача мяча в движении. Сочетание ведения, передачи и бросков. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	16.11.2020	
30.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	18.11.2020	

31.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	20.11.2020	
32.	Висы. Строевые упражнения.	1	23.11.2020	
33.	Развитие силовых способностей. Подтягивания в висе на результат	1	25.11.2020	
34.	Метание гранаты	1	27.11.2020	
35.	Прыжок ноги врозь мальчики, прыжок боком девочки.	1	30.11.2020	
36.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» мальчики, прыжок боком с поворотом на 90 градусов девочки	1	02.12.2020	
37.	Перемещение, 2 шага бросок в кольцо	1	04.12.2020	
38.	Подтягивания в висе на результат	1	07.12.2020	
39.	Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках мальчики. Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат девочки	1	09.12.2020	
40.	Из упора присев стойка на голове и руках мальчики Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат девочки	1	11.12.2020	
41.	Из упора присев стойка на голове и руках мальчики Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат девочки	1	14.12.2020	
42.	Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат девочки	1	16.12.2020	
43.	Из упора присев стойка на голове и руках мальчики Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат девочки	1	18.12.2020	
44.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	21.12.2020	
45.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра	1	23.12.2020	
46.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	25.12.2020	
47.	Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	28.12.2020	
48.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Остановка двумя шагами.	1	30.12.2020	
49.	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	1	11.01.2020	
50.	Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная игра.	1	13.01.2020	
51.	Передача мяча одной рукой в движении после ловли мяча. Сочетание ведения, передачи и бросков. Игра в мини баскетбол	1	15.01.2020	
52.	Позиционное нападение и личная защита в игровых	1	18.01.2020	

	взаимодействия 4х4			
53.	Двусторонняя игра.	1	20.01.2020	
54.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	1	22.01.2020	
55.	Развитие координационных способностей. Игра (2*2, 3*3) Терминология. Штрафные броски. Два шага бросок в кольцо.	1	25.01.2020	
56.	Различное ведение мяча. Остановка двумя шагами.	1	27.01.2020	
57.	Передача мяча в движении. Сочетание ведения, передачи и бросков. Игра в мини баскетбол	1	29.01.2020	
58.	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	01.02.2021	
59.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	03.02.2020	
60.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	1	05.02.2020	
61.	Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	08.02.2020	
62.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1	10.02.2020	
63.	Висы. Строевые упражнения.	1	12.02.2020	
64.	Развитие силовых способностей.	1	15.02.2020	
65.	Подтягивания в висе на результат	1	17.02.2020	
66.	Акробатика.	1	19.02.2020	
67.	Прыжок ноги врозь мальчики, прыжок боком девочки.	1	22.02.2020	
68.	Опорный прыжок способом «согнув ноги» мальчики, прыжок боком с поворотом на 90 градусов девочки	1	24.02.2020	
69.	Из упора присев стойка на голове и руках мальчики. Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат девочки	1	26.02.2020	
70.	Комплекс корригирующей гимнастики . Хождение по гимнастическому бревну (скамейка) Поворот на гимнастическом бревне.	1	01.03.2020	
71.	Мост из положения лежа с поворотом в упор на одно колено. Длинный кувырок.	1	03.03.2020	
72.	Длинный кувырок с трех шагов мальчики Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат девочки	1	05.03.2020	
73.	Равновесие ласточка на гимнастическом бревне	1	10.03.2020	

	Боковое равновесие. Гимнастическая комбинация			
74.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов(отталкивание).	1	12.03.2020	
75.	Равномерный бег 12минут по пересеченной местности Развитие выносливости.	1	15.03.2020	
76.	Метание мяча на дальность с разбега	1	17.03.2020	
77.	Прыжок в высоту (переход планки).	1	19.03.2020	
78.	Развитие выносливости. Терминология Кроссового бега.	1	29.03.2020	
79.	Бег 30 м с низкого старта.	1	31.03.2020	
80.	Бег 60 м на результат	1	02.04.2020	
81.	Прыжок в длину 11-13 шагов разбег. Метание мяча 150г на заданное расстояние в коридор.	1	05.04.2020	
82.	Прыжок в высоту (переход планки).	1	07.04.2020	
83.	Подтягивание (ГТО) Игра волейбол, футбол	1	09.04.2020	
84.	Бег 60 м на результат	1	12.04.2020	
85.	Прыжок в высоту (приземление).	1	14.04.2020	
86.	Бег 2000 метров (ГТО) с учетом времени. Развитие выносливости	1	16.04.2020	
87.	Бег на средние дистанции – 1000м	1	19.04.2020	
88.	Равномерный бег 15 минут по пересеченной местности.	1	21.04.2020	
89.	Развитие выносливости.. Игра волейбол, футбол Прыжки на скакалке 25 сек.	1	23.04.2020	
90.	Метание на дальность.	1	26.04.2020	
91.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег до 6 мин.	1	28.04.2020	
92.	Эстафетный бег.	1	30.04.2020	
93.	Специальные беговые упражнения.	1	05.05.2020	
94.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	07.05.2020	
95.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра	1	12.05.2020	
96.	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1	14.05.2020	
97.	Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	1	17.05.2020	
98.	Правила игры в баскетбол.	1	19.05.2020	
99.	Зачетный урок.	1	21.05.2020	

Учебно-методическое сопровождение

Для учителя:

1. Примерная программа «Физическая культура 5-11 классы». учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.-М.: Просвещение, 2011г.
2. Учебник «Физическая культура в 11 классе» под редакцией М.Я. Виленского(М.:Просвещение, 2015).

Литература для учащихся:

Учебник «Физическая культура в 11 классе» под редакцией М.Я. Виленского(М.:Просвещение, 2015г.

Критерии и нормы оценки знаний по физической культуре различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5-бальной системе) - **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4»- упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения - скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схем движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Обучающиеся освобожденные от физкультуры оцениваются по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура»

Итоговые оценки

Оценка за полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок и за счет прироста в тестировании.

