Станица Обливская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Обливская средняя общеобразовательная школа № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_ .\_\_ . 2016 г. № \_\_\_\_

Директор МБОУ Обливской СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Пагонцева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2016 – 2017 учебный год

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): среднее общее образование,

11 класс

Количество часов 98 часов

Учитель: Лагутин Николай Васильевич

Программа разработана на основе:

«Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа

физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха,

А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012)»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_\_. \_\_\_. 2016 года № \_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Солдатова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись ФИО

\_\_\_. \_\_\_. 2016 года

**Раздел 1. Пояснительная записка**

По календарному учебному графику на 2016 - 2017 учебный год для 11 класса предусмотрено 34 учебные недели, по учебному плану на 2016 - 2017 учебный год на изучение физической культуры отводится 3 ч. в неделю,

следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 102 часа в год.

В связи с тем, что в 11 классе 4 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (23 февраля, 24 февраля, 1 мая, 8 мая), программа будет выполнена в полном объеме за 98 ч. в год за счет уменьшения часовпо темам:

*- Баскетбол. Техника передвижений.*

*- Баскетбол. Техника защитных действий.*

*- Бег по пересечённой местности.*

*- Спринтерский бег. Прыжок в высоту.*

**Цели и задачи.**

***Цели****:*

**-** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

***Задачи:***

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

-обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

-приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Раздел 2. Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

В результате изучения физической культуры ученик должен

**знать:**

- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической -подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта:

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**:

- 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:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая  способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.  Бег 30 м, с. | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | – |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | – | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | – |

**Раздел 3. Содержание учебного курса «Физическая культура»**

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую* *часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу и кроссовой подготовке. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1. Социокультурные основы.**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**2. Психолого-педагогические основы.**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**3. Медико-биологические основы.**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**4. Приемы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**5. Баскетбол.**

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.

**6. Волейбол.**

Терминология волейбола. 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.

**7. Гимнастика с элементами акробатики.**

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.

**8. Легкая атлетика.**

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.

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| XI |
| 1 | **Базовая часть** | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 24 |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 15 |
|  | Итого | 102 |

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения урока** | **Тема урока** | **Форма организации учебных занятий** | **Основные виды учебной деятельности** | |
| **Легкая атлетика (13 ч)** | | | | | |
| 1 | 01.09 | Спринтерский бег.  Высокий старт. Инструктаж по ТБ. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | |
| 2 | 02.09 | Спринтерский бег. Стартовый разгон. | закрепление знаний |
| 3 | 05.09 | Спринтерский бег. Бег по дистанции. | закрепление знаний |
| 4 | 08.09 | Спринтерский бег. Финишное ускорение, финиш. | закрепление знаний |
| 5 | 09.09 | Спринтерский бег на результат. | контрольный |
| 6 | 12.09 | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 7 | 15.09 | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега | закрепление знаний |
| 8 | 16.09 | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега | закрепление знаний |
| 9 | 19.09 | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега | контрольный |
| 10 | 22.09 | Метание гранаты на дальность | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 11 | 23.09 | Метание гранаты на дальность | закрепление знаний |
| 12 | 26.09 | Метание гранаты на дальность | закрепление знаний |
| 13 | 29.09 | Метание гранаты на дальность (на результат). | контрольный |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | |
| 14 | 30.09 | Групповой бег по пересеченной местности | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 15 | 03.10 | Групповой бег по пересеченной местности | закрепление знаний |
| 16 | 06.10 | Групповой бег по пересеченной местности | закрепление знаний |
| 17 | 07.10 | Групповой бег по пересеченной местности | закрепление знаний |
| 18 | 10.10 | Групповой бег по пересеченной местности | контрольный |
| 19 | 13.10 | Бег переменной интенсивности | первичное предъявление новых знаний |
| 20 | 14.10 | Бег переменной интенсивности | закрепление знаний |
| 21 | 17.10 | Бег переменной интенсивности | закрепление знаний |
| 22 | 20.10 | Бег переменной интенсивности | контрольный |
| **Гимнастика (21 ч)** | | | | | |
| 23 | 21.10 | Висы и упоры. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | |
| 24 | 24.10 | Висы и упоры. | закрепление знаний |
| 25 | 07.11 | Висы и упоры. | закрепление знаний |
| 26 | 10.11 | Висы и упоры. | контрольный |
| 27 | 11.11 | Лазание по канату. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | |
| 28 | 14.11 | Лазание по канату | закрепление знаний |
| 29 | 17.11 | Лазание по канату. | закрепление знаний |
| 30 | 18.11 | Лазание по канату. | контрольный |
| 31 | 21.11 | Опорный прыжок через коня. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | |
| 32 | 24.1 | Опорный прыжок через коня. | закрепление знаний |
| 33 | 25.11 | Опорный прыжок через коня. | закрепление знаний |
| 34 | 28.11 | Опорный прыжок через коня. | контрольный |
| 35 | 01.12 | Акробатические упражнения. | первичное предъявление новых знаний | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | |
| 36 | 02.12 | Акробатические упражнения. | закрепление знаний |
| 37 | 05.12 | Акробатические упражнения. | закрепление знаний |
| 38 | 08.12 | Акробатические упражнения. | закрепление знаний |
| 39 | 09.12 | Акробатические упражнения. | закрепление знаний |
| 40 | 12.12 | Акробатические упражнения. | закрепление знаний |
| 41 | 15.12 | Акробатические упражнения. | закрепление знаний |
| 42 | 16.12 | Акробатические упражнения. | закрепление знаний |
| 43 | 19.12 | Акробатические упражнения. | контрольный |
| **Спортивные игры (45 ч)** | | | | | |
| 44 | 22.12 | Волейбол. Техника приёма и передач мяча. | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 45 | 23.12 | Волейбол. Техника приёма и передач мяча. | закрепление знаний | |
| 46 | 26.12 | Волейбол. Техника приёма и передач мяча. | закрепление знаний | |
| 47 | 29.12 | Волейбол. Техника приёма и передач мяча. | контрольный | |
| 48 | 30.12 | Волейбол. Техника подач мяча. | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 49 | 12.01 | Волейбол. Техника подач мяча. | закрепление знаний | |
| 50 | 13.01 | Волейбол. Техника подач мяча. | контрольный | |
| 51 | 16.01 | Волейбол. Техника нападающего удара. | первичное предъявление новых знаний | | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха | |
| 52 | 19.01 | Волейбол. Техника нападающего удара. | закрепление знаний | |
| 53 | 20.01 | Волейбол. Техника нападающего удара. | контрольный | |
| 54 | 23.01 | Волейбол. Техника защитных действий. | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 55 | 26.01 | Волейбол. Техника защитных действий. | закрепление знаний | |
| 56 | 27.01 | Волейбол. Техника защитных действий. | контрольный | |
| 57 | 30.01 | Волейбол. Индивидуальные тактические действия. | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 58 | 02.02 | Волейбол. Индивидуальные тактические действия. | закрепление знаний | |
| 59 | 03.02 | Волейбол. Индивидуальные тактические действия. | закрепление знаний | |
| 60 | 06.02 | Волейбол. Индивидуальные тактические действия. | контрольный | |
| 61 | 09.02 | Волейбол. Групповые тактические действия. | первичное предъявление новых знаний | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважи-тельно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | |
| 62 | 10.02 | Волейбол. Групповые тактические действия. | закрепление знаний | |
| 63 | 13.02 | Волейбол. Групповые тактические действия. | закрепление знаний | |
| 64 | 16.02 | Волейбол. Групповые тактические действия. | контрольный | |
| 65 | 17.01 | Баскетбол. Техника передвижений. | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 66 | 20.02 | Баскетбол. Техника передвижений. | закрепление знаний | |
| 67 | Баскетбол. Техника передвижений. | закрепление знаний | |
| 68 | 27.02 | Баскетбол. Техника передвижений. | контрольный | |
| 69 | 02.03 | Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча. | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 70 | 03.03 | Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча. | закрепление знаний | |
| 71 | 06.03 | Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча. | контрольный | |
| 72 | 09.03 | Баскетбол. Техника ведения мяча. | первичное предъявление новых знаний | | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха | |
| 73 | 10.03 | Баскетбол. Техника ведения мяча. | закрепление знаний | |
| 74 | 13.03 | Баскетбол. Техника ведения мяча. | контрольный | |
| 75 | 16.03 | Баскетбол. Техника бросков мяча. | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 76 | 17.03 | Баскетбол. Техника бросков мяча. | закрепление знаний | |
| 77 | 20.03 | Баскетбол. Техника бросков мяча. | контрольный | |
| 78 | 30.03 | Баскетбол. Техника защитных действий. | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 79 | 31.03 | Баскетбол. Техника защитных действий. | закрепление знаний | |
| 80 | Баскетбол. Техника защитных действий. | закрепление знаний | |
| 81 | 03.04 | Баскетбол. Техника защитных действий. | контрольный | |
| 82 | 06.04 | Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. | первичное предъявление новых знаний | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | |
| 83 | 07.04 | Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. | закрепление знаний | |
| 84 | 10.04 | Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. | закрепление знаний | |
| 85 | 13.04 | Баскетбол. Техника перемещений и владения мячом. | контрольный | |
| 86 | 14.04 | Баскетбол. Тактика игры. | первичное предъявление новых знаний | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | |
| 87 | 17.04 | Баскетбол. Тактика игры. | закрепление знаний | |
| 88 | 20.04 | Баскетбол. Тактика игры. | контрольный | |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | | |
| 89 | 21.04 | Бег по пересеченной местности | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 90 | 24.04 | Бег по пересеченной местности | закрепление знаний | |
| 91 | 27.04 | Бег по пересеченной местности | закрепление знаний | |
| 92 | 28.04 | Бег по пересеченной местности | закрепление знаний | |
| 93 | Бег по пересеченной местности | закрепление знаний | |
| 94 | 04.05 | Бег по пересеченной местности | контрольный | |
| **Легкая атлетика (8 ч)** | | | | | |
| 95 | 05.05 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту | первичное предъявление новых знаний | | Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых и прыжковых упражнений, со­блюдают правила безопасности | |
| 96 | 11.05 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту | закрепление знаний | |
| 97 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту | закрепление знаний | |
| 98 | 12.05 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту | контрольный | |
| 99 | 15.05 | Метание гранаты на дальность | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 100 | 18.05 | Метание гранаты на дальность | закрепление знаний | |
| 101 | 19.05 | Метание гранаты на дальность | закрепление знаний | |
| 102 | 22.05 | Метание гранаты на дальность | контрольный | |