



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОЛЬШЕОКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

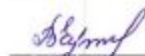
РАССМОТРЕНО

Заседание ШМО учителей
гуманитарного цикла
МКОУ
«Большеокинская СОШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2018 г.
Руководитель МО
 /Н.Ю. Исупова /

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ
«Большеокинская СОШ»
Протокол № 1
от «31» августа 2018 г.
Зам. директора по УВР
 / Е.В.Ахметова /

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 42
от «03» сентября 2018 г.
Директор МКОУ
«Большеокинская СОШ»
 / В.М. Чучупал /



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»**

Базовый уровень

для обучающихся 11 класса
на 2018 – 2019 учебный год

Образовательная область: «Физическая культура»

Разработал:
Тарарева Наталья Сергеевна,
учитель физической культуры
I квалификационной категории

с. Большеокинское
2018 год

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 11 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП СОО МКОУ «Большеокинская СОШ» в соответствии с ФК ГОС СОО (2004 г.).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающиеся должны уметь:

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика

Бег: бег по дистанции. Эстафетный бег. Низкий старт. Челночный бег. Финиширование.

Прыжки: прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину на результат.

Метание: метание гранаты в коридор. Метание гранаты на дальность с разбега.

Гимнастика

Повороты в движении. Толчком ног подъем в упор на верхнюю перекладину. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Толчком двух ног вис углом. Упор присев на одной ноге. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. Лазание по канату в два приема. Выполнение комбинации на гимнастической скамейке. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (*с помощью*). Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок через козла. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.

Спортивные игры:

Волейбол:

Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.

Лыжная подготовка

Техника передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Подъем наискось «полуелочкой». Торможение упором «плугом». Повороты переступанием. Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов. Техника подъемов и спусков со склонов. Техника скольжения на лыжах.

Спортивные игры

Баскетбол:

Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Совершенствование передвижений и остановок игрока.

Передачи мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (*вырывание, выбивание, накрытие броска*). Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через заслон. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение против зонной защиты.

Легкая атлетика

Бег: низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Челночный бег. Финиширование.

Метание: метание мяча на дальность с разбега. Метание гранаты.

Прыжки: прыжок в длину. Подбор шагов разбега и отталкивание. Прыжок в высоту с разбега.

Переход через планку. Приземление.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (11 ч.)		
1.	Инструктаж по Т.Б. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
2.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м).	1
3. 4.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование.	2
5.	Мониторинг. Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств.	1
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание.	1
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	1
8.	Мониторинг. Прыжок в длину на результат.	1
9.	Метание гранаты в коридор (10 м). ОРУ. Челночный бег.	1
10.	ОРУ. Челночный бег.	1
11.	Метание гранаты на дальность с разбега	1
Гимнастика (21 ч.)		
12.	Инструктаж по Т.Б. Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы.	1
13.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю перекладину. Развитие силы	1
14. 15.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ	2
16.	Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы	1
17. 18. 19. 20.	ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Повороты в движении.	4
21.	Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. Лазание по канату в два приема.	1
22.	Выполнение комбинации на гимнастической скамейке ОРУ на месте	1
23.	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ	1
24. 25. 26.	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ.	3
27.	Опорный прыжок через козла.	1
28. 29. 30. 31.	ОРУ на месте. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	4
32.	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	1
Спортивные игры. Волейбол(21 ч.)		
33.	Инструктаж по Т.Б. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
34. 35.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2

36.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку.	1
37.	Прямой нападающий удар.	2
38.	Учебная игра.	
39.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	2
41.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	2
42.		
43.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	2
44.		
45.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
46.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	3
47.		
48.		
49.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	2
50.	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	
51.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	3
52.	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	
53.		
Лыжная подготовка (18 ч)		
54.	Инструктаж по Т.Б. Техника передвижения на лыжах	1
55.	Одновременный двухшажный ход	1
56.	Подъем наискось «полуелочкой»	2
57.		
58.	Торможение упором «плугом»	1
59.	Повороты переступанием	1
60.	Применение изученных приемов (подъем, торможение)	2
61.		
62.	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов	2
63.		
64.	Поворот переступанием на месте.	2
65.		
66.	Техника подъемов и спусков со склонов	2
67.		
68.	Техника скольжения на лыжах	1
69.	Совершенствование техники подъемов и спусков со склона	1
70.	Передвижение по дистанции 4000 м	1
71.	Закрепление техники передвижения на лыжах	1
Спортивные игры. Баскетбол (20 ч.)		
72.	Инструктаж по Т.Б. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Развитие скоростно-силовых качеств	1
73.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
74.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	2
75.		
76.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1

77. 78.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением.	2
79. 80. 81.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	3
82.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1
83.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
84.	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1
85.	Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>).	1
86. 87. 88. 89.	Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i>). Нападение через центрального. Учебная игра.	4
90.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1
91.	Индивидуальные действия в защите (<i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i>). Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (8 ч.)		
92.	Инструктаж по Т.Б. Бег по дистанции (<i>70–90 м</i>). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1
93.	Низкий старт (<i>30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–90 м</i>). Финиширование. Челночный бег.	1
94.	Мониторинг. Низкий старт (<i>30 м</i>). Бег по дистанции (<i>70–90 м</i>). Финиширование. Челночный бег.	1
95.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ.	1
96.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
97.	Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.	1
98.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1
99.	Мониторинг. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1