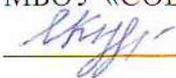


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Коминтерн»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ Коминтерн»
 Кудряшова И.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
 Гончарова Т.И.

Приказ № 239 от 30.08.2017

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 11 класса
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)
на 2017/2018 учебный год

Составитель:
Ахахина Аксана Юрьевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре. Программа составлена для обучающихся 11 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ п. Коминтерн». За основу взята программа для общеобразовательных учебных заведений, рекомендованная Департаментом общего и среднего образования Российской Федерации, автор Матвеев А.П. (г. Москва, изд. «Просвещение»; 2008 г.) – БУП 2004 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Использовать приобретенные знания 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Содержание учебного курса

№ п/п	Разделы учебного курса	Содержание тем учебного курса	Количество часов (на изучение раздела)	Требования к уровню подготовки учащихся. Компетенции.
-------	------------------------	-------------------------------	--	---

1	Введение	Физическая культура и здоровый образ жизни.	1	
2	Легкая атлетика	Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину, метание мяча, метание гранаты, разновидности бега	47	<ol style="list-style-type: none"> 1) Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. 2) Совершенствовать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. 3) Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. 4) Планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. 5) Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений. 6) Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике. 7) Оказывать доврачебную помощь при травмах.
3	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения	13	<ol style="list-style-type: none"> 1) Соблюдать правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования; 2) Выполнять строевые упражнения (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах; Совершенствовать особенности методики занятий с младшими школьниками; 3) Объяснять правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.
4	Волейбол	Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры	18	<ol style="list-style-type: none"> 1) Соблюдать правила безопасности на уроках волейбола; 2) Излагать терминологию волейбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные

				<p>тактические действия;</p> <p>3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>4) Соблюдать правила соревнований по волей болу.</p>
5	Баскетбол	Различные виды передач и ведения мяча, разновидности бросков мяча в корзину, техника и тактика игры	21	<p>1) Соблюдать правила безопасности на уроках баскетболу;</p> <p>2) Объяснять терминологию баскетбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;</p> <p>3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.</p> <p>4) Соблюдать правила соревнований по баскетболу.</p>
				Итого: 100 часов

Календарно-тематическое планирование

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Введение – 1 ч				
		1	Вводный инструктаж и ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни.	
Легкая атлетика – 24 ч				
		2	Т/б на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	
		3	Развитие скоростных способностей. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	
		4	Стартовый разгон. Низкий старт.	
		5	Совершенствование техники финиширования.	
		6	Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м).	
		7	Развитие скоростно-силовых качеств.	
		8	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	
		9	Развитие скоростно-силовых качеств.	

	10	Прыжок в длину на результат.	
	11	Метание гранаты из различных положений.	
	12	Метание гранаты на дальность.	
	13	Развитие скоростных способностей.	
	14	Развитие выносливости.	
	15	Развитие силовой выносливости.	
	16	Преодоление горизонтальных препятствий.	
	17	Переменный бег.	
	18	Гладкий бег.	
	19	Кроссовая подготовка.	
	20	Развитие силовой выносливости. Бег на 2000 м.	
	21	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	
	22	Развитие выносливости.	
	23	Гладкий бег.	
	24	Переменный бег.	
	25	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	
Спортивные игры (баскетбол) – 21 ч			
	26	Т/б на занятиях спортивными играми (баскетбол). Совершенствование технических приемов. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
	27	Совершенствование технических приемов. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
	28	Совершенствование технических приемов. Ловля и передача мяча. Основы знаний	
	29	Совершенствование технических приемов. Ловля и передача мяча. Основы знаний.	
	30	Совершенствование технических приемов. Техника ведения мяча.	
	31	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
	32	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
	33	Ведение мяча. Основные правила и приемы игры.	
	34	Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	
<i>I</i> триместр –			
	35	Бросок мяча. Развитие координационных способностей.	
	36	Штрафной бросок.	
	37	Штрафной бросок.	
	38	Совершенствование технических приемов.	
	39	Совершенствование технических приемов.	
	40	Тактика защитных действий.	
	41	Тактика защитных действий.	
	42	Зонная система защиты.	
	43	Зонная система защиты.	
	44	Тактические приемы. Личная система защиты.	
	45	Тактические действия. Личная система защиты.	
	46	Совершенствование координационных способностей.	

			Учебная игра.	
Гимнастика с элементами акробатики – 13 ч				
		47	Повторный инструктаж по ТБ. Т/б на занятиях гимнастики.	
		48	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие.	
		49	Развитие координационных способностей.	
		50	Акробатические упражнения. Развитие гибкости.	
		51	Развитие силовых способностей. Упражнения на перекладине.	
		52	Развитие гибкости.	
		53	Упражнения в висе и упорах.	
		54	Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат.	
		55	Развитие силовых способностей.	
		56	Развитие скоростно-силовых способностей.	
		57	Комбинация из разученных элементов.	
		58	Развитие скоростно-силовых качеств.	
		59	Развитие скоростно-силовых качеств.	
Спортивные игры (волейбол) – 18 ч				
		60	Т/б на уроках спортивных игр (волейбол). Развитие координационных способностей.	
		61	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	
		62	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	
		63	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	
		64	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	
		65	Прием и передача мяча. Развитие координационных способностей.	
		66	Подача мяча.	
		67	Прямой нападающий удар.	
		68	Техника и тактика защитных действий.	
		69	Техника и тактика защитных действий.	
II триместр –				
		70	Тактика игры.	
		71	Тактика игры.	
		72	Тактика игры.	
		73	Тактика игры.	
		74	Совершенствование атакующего удара.	
		75	Совершенствование атакующего удара.	
		76	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
		77	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
Легкая атлетика – 23 ч				
		78	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Преодоление горизонтальных препятствий	

	79	Кроссовая подготовка.	
	80	Развитие выносливости.	
	81	Гладкий бег.	
	82	Развитие выносливости.	
	83	Переменный бег.	
	84	Кроссовая подготовка.	
	85	Развитие выносливости. Бег на 2000м.	
	86	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	
	87	Совершенствование высокого старта.	
	88	Совершенствование низкого старта.	
	89	Эстафетный бег.	
	90	Развитие скоростных способностей.	
	91	Развитие скоростной выносливости	
	92	Бег на результат (100 м) Совершенствование беговых упражнений.	
	93	Совершенствование метания мяча на дальность.	
	94	Совершенствование метания мяча в цель.	
	95	Совершенствование метания гранаты на дальность.	
	96	Развитие силовых и координационных способностей.	
	97	Прыжок в длину с разбега.	
	98	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	
	99	Прыжок в длину с места.	
	100	Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	

III триместр –