

Ростовская область Заветинский район Савдянское сельское поселение

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа имени И.Т.Таранова,



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень общего образования(класс) среднее общее 11 класс

Количество часов: 97 часов.

Учитель: Пасько Светлана Петровна

Программа разработана на основе: комплексной программы физического воспитания учащихся, Волгоград « Учитель» 2016г, авторы: В.И. Лях, А.Зданевич; Бадминтон. 5-11класс. В.Г. Турманидзе. Омск. Издательство Омского государственного университета.

Раздел1 «Пояснительная записка»

Данная рабочая программа разработана на основе:

- 1.** Образовательной программы среднего общего образования МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.
- 2.** Учебного плана МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2020-2021 уч.год.
- 3.**Положения о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннего развитие личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физкультурного воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному 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, укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должны создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов оптимизации учебно- воспитательного процесса.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса

На уроках физической культуры в 11 классе решаются следующие задачи:

- содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой;
- формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- углубление знаний старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии;
- дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых сложных двигательных действий;
- закрепление и совершенствование двигательных навыков (техники и тактики);
- разностороннее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий) способностей;
- формирование адекватной самооценке;
- воспитание нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание

В связи с изучением учебного предмета «Физическая культура» в объеме 3 часов в неделю с 1 по 11 классы (приказ Минобразования Российской Федерации от 30.08.2010 №889) с целью увеличения объема двигательной активности обучающихся, совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни необходимо учесть при разработке рабочих программ возможности образовательного учреждения (инфраструктуру, педагогические кадры, оборудование), а также состояние здоровья обучающихся и деление их в зависимости от состояния здоровья на три группы: основную, подготовительную, специальную медицинскую (письмо Минобразования Российской Федерации от 31. 10.2003 № 13-51-263/123 « Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)

При проведении уроков физической культуры рекомендуется:

- использовать спортивные сооружения образовательных учреждений и спортивные площадки, оборудованные зоны, естественные природные ландшафты, спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей, спортивные объекты, находящиеся в муниципальной собственности;
- использовать при наличии условий интегративные, модульные программы (бадминтон, регби, теннис и другие), рекомендованные экспертным советом Минобрнауки Российской Федерации для апробации в образовательных учреждениях, в рамках 3-го часа физической культуры с целью воспитания устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формирования культуры движений, воспитания волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- создать на территории муниципального образования межшкольные центры для проведения уроков физической культуры;
- в случае необходимости привлекать к проведению уроков тренеров и преподавателей учреждений дополнительного образования детей;
- использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

При организации, планировании и проведении уроков физической культуры не рекомендуется:

- проводить сдвоенные уроки физической культуры, кроме исключительных случаев, связанных с отдаленностью мест занятий от образовательного учреждения;
- заменять уроки физической культуры аудиторными занятиями.

Согласно Сан ПиН 2.4.2. 2821-10 допустимо включать в учебные планы в рамках 3-х часов физической культуры в качестве модулей предметы двигательного- активного характера: хореографию, ритмику, современные и бальные танцы, традиционные и национальные спортивные игры.

Программа учебного предмета «физическая культура» рассчитана на 3 часа в неделю (102ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 2.12.2020г (сочинение) 22.02.2021, 08.03.2021г, 03.05.2021г, 10.05.2021г,), с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2020-2021 учебный год, фактическое количество часов за год составляет 97. Выполнение рабочих программ в полном объеме обеспечивается за счет уплотнения на 5 часа темы «Бадминтон. Короткий удар-2ч, Плоские удары-3ч.

Раздел 2 «Содержание учебного предмета физическая культура».

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры Баскетбол Волейбол	21 6 15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	34
2.1	Бадминтон	21
2.2	Гандбол	5
2.3	Кроссовая подготовка	6
Итого		97

Основы знаний о физической культуре

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Терминология спортивных игр, правила безопасности; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Терминология легкой атлетики, правила безопасности, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Контроль за физкультурной деятельностью. Двигательный режим. Спортивно-массовые соревнования. Телосложение и его типы. Масса тела человека. Вредные привычки и их профилактика. Спортивно-оздоровительные системы.

Баскетбол. Перемещения, передача и ловля мяча (различными способами на месте и в движении), броски (двумя руками от головы с места и с прыжка, одной рукой от плеча в движении с сопротивлением, штрафной, броски с различных дистанций), тактика игры (нападение « быстрый прорыв », личная защита, позиционное нападение, игровые задания 3х1,2х1), вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча, комбинации из освоенных элементов. Развитие физических качеств, эстафеты и подвижные игры

Волейбол. Перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху (в парах, тройках на месте и в движении, через сетку, во встречных колоннах, с прыжка), прием мяча снизу двумя руками(в парах на месте и в движении). Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Блокирование (одиночное и групповое). Страховка . Прием подачи. Тактика игры (индивидуальные, групповые, командные действия). Комбинации из освоенных элементов (взаимодействие игроков в зонах № 6, 3, 4, 2), эстафеты и подвижные игры.

Гандбол. Перемещения, ведение мяча, передача и ловля мяча (одной рукой сверху, согнутой рукой от плеча и ловля двумя руками), бросок мяча с места, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника, бросок мяча в прыжке, бросок в падении, комбинации из освоенных элементов, вырывание, выбивание, перехват мяча, эстафеты и подвижные игры

игра вратаря, тактика игры (нападение « быстрый прорыв », блокирование).

Бадминтон. Короткий удар. Плоские удары. Удар «смеш». Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Развитие физических качеств

Гимнастика. Строевые упражнения (Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении, повороты в движении). Висы и упоры (подъем переворотом силой (м), махом одной толчком другой подъем переворотом (д), подтягивание в висе, поднимание ног из виса спиной к гимнастической лестнице). Акробатика (кувырок вперед и назад; длинный кувырок через препятствие 90см; стойка на руках , стойка на голове и руках, поворот боком, прыжок в глубину (м),сид углом, стойка на лопатках, кувырок назад, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, стоя на коленях наклон назад (д), выполнение комбинации). Лазание по канату . Опорный прыжок(прыжок углом с разбега(под углом к снаряду) (д), прыжок способом « ноги врозь» через коня (м)),эстафеты и подвижные игры

Легкая атлетика. Спринтерский бег (бег30-100м,специальные беговые упражнения, низкий старт), эстафетный бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», метание гранаты различных и.п. и на дальность , метание мяча ,УФП (бег 30м, челночный бег3х10м, наклон из положения стоя на

гимнастической скамейке, подтягивание из виса (м), подтягивание из виса лежа (д), 6-минутный бег, прыжок в длину с места толчком двумя ногами), равномерный бег, длительный бег, прыжок в высоту, эстафеты и подвижные игры

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; равномерный бег, сочетание ходьбы и бега и т.д..

Раздел3 «Календарно-тематическое планирование 11 класс»

№ урока	Тема урока	Количество часов.	Вид контроля	Дата проведения
	Легкая атлетика 13ч.			
1	Бег. Прыжок в длину. Инструктаж по Т. Б.	1	Текущий	2.09.
2	Бег. Прыжок в длину. У.Ф.П.	1	Текущий	3.09.
3	Бег на короткие дистанции. У.Ф.П.	1	Тесты.	7.09.
4	Правила соревнований. Бег 100 м Прыжок в длину	1	Учебный норматив.(бег100м)	9.09.
5	Эстафетный бегПрыжок в длину.	1	Текущий	10.09.
6	Прыжок в длинуБег на выносливость.	1	Учебный норматив.(прыжок в длину)	14.09.
7	Бег на выносливость. Метание гранаты	1	Текущий	16.09.
8	Метание гранаты Прыжок в высоту	1	Текущий	17.09.
9	Метание гранаты Прыжок в высоту	1	Учебный норматив.(метание гранаты).	21.09.
10	Прыжок в высоту. Скоростные способности.	1	Текущий	23.09
11	Прыжок в высоту. Скоростные способности.	1	Текущий	24.09
12	Прыжок в высоту. Скоростно-силовые способности.	1	Текущий	28.09
13	Скоростно-силовые способности. Эстафеты.	1	Текущий	30.09
	Кроссовая подготовка 6ч			
14	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	1.10
15	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	5.10
16	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	7.10
17	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	8.10
18	Бег по пересеченной местности	1	Текущий	12.10
19	Бег по пересеченной местности	1	Контрольное задание (бег2000м)	14.10
	Гандбол5ч.			
20	Инструктаж по Т.Б.Перемещения, ловля и передачи мяча Учебная игра	1	Текущий	15.10
21	Ловля и передачи мяча	1	Текущий	19.10

22	Ведение мяча	1	Текущий	21.10
23	Броски мяча Защитные действия	1	Текущий	22.10
24	Тактика игры	1	Текущий	26.10
	Волейбол6ч.			
25	Инструктаж по Т.Б.Перемещения Передачи мяча	1	Текущий.	28.10
26	Прием мяча Передачи мяча	1	Текущий	29.10
27	Верхняя прямая подача и прием подачи	1	Текущий	9.11
28	Нападающий удар.	1	Текущий	11.11
29	Нападающий удар. Блокирование	1	текущий	12.11
30	Прыгучесть. Учебная игра	1	текущий	16.11
	Баскетбол 6ч			
31	Инструктаж по Т.Б.Перемещения Правила игры	1	Текущий	18.11
32	Перемещения. Ловля и передача мяча	1	Текущий	19.11
33	Ловля и передача мяча Учебная игра	1	Текущий	23.11
34	Ведение мяча и скоростные способности.	1	Текущий	25.11
35	Броски	1	Текущий	26.11
36	БроскиВырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча	1	Контрольное задание.	30.11
	Гимнастика21ч.			
37	Контроль за физкультурной деятельностью. Инструктаж по Т.Б. Строевые упр - я Висы и упоры.	1	Текущий	3.12
38	Двигательный режим. Висы и упоры.	1	Текущий	7.12
39	Спортивно- массовые соревнования. Висы и упоры	1	Текущий	9.12
40	Акробатика Висы и упоры.	1	Текущий	10.12
41	Телосложение и его о типы. Акробатика Висы и упоры.	1	Текущий	14.12
42	Масса тела человека. Акробатика Висы и упоры.	1	Текущий	16.12
43	Вредные привычки и их профилактика Акробатика	1	Текущий	17.12
44	Спортивно-оздоровительные системы. Акробатика Опорный прыжок	1	текущий	21.12
45	Опорный прыжок Акробатика.	1	Контрольное задание (акробатика)	23.12
46	Опорный прыжок Лазание по канату. Олимпийское и физкультурно- массовое движение	1	Текущий	24.12
47	Опорный прыжок Лазание по канату	1	Текущий	11.01
48	Лазание по канату Опорный прыжок	1	Контрольное задание (опорный прыжок)	13.01
49	Лазание по канату	1	Текущий	14.01
50	Лазание по канату	1	Контрольное задание	18.01
51	Скоростно-силовые и координационные способности.	1	Текущий	20.01
52	Скоростно-силовые и координационные способности.	1	Текущий	21.01
53	Скоростно-силовые и координационные способности.	1	Текущий	25.01

54	Скоростно-силовые и координационные способности.	1	Текущий	27.01
55	Гибкость. Игра в Стритбол	1	Текущий	28.01
56	Гибкость. Игра в Стритбол	1	Текущий	1.02
57	Гибкость и осанка. Игра в Стритбол	1	Текущий	3.02
	Бадминтон 23ч.			
58	Короткий удар	1	Текущий	4.02
59	Короткий удар	1	Текущий	8.02
60	Короткий удар	1	Текущий	10.02
61	Короткий удар	1	Текущий	11.02
62	Короткий удар	1	Текущий	15.02
63	Плоские удары	1	Текущий	17.02
64	Плоские удары	1	Текущий	18.02
65	Плоские удары	1	Текущий	24.02
66	Плоские удары	1	Текущий	25.02
67	Плоские удары	1	Текущий	1.03
68	Тактика одиночной игры	1	Текущий	3.03
69	Тактика одиночной игры	1	Текущий	4.03
70	Тактика одиночной игры	1	Текущий	10.03
71	Удары «смеш	1	Текущий	11.03
72	Удары «смеш	1	Текущий	15.03
73	Удары «смеш	1	Текущий	17.03
74	Удары «смеш	1	Текущий	18.03
75	Удары «смеш	1	Текущий	29.03
76	Тактика парной игры	1	Текущий	31.03
77	Тактика парной игры	1	Текущий	1.04
78	Тактика парной игры	1	Текущий	5.04
79	Тактика парной игры	1	Текущий	7.04
80	Парные игры. Физподготовка	1	Текущий	8.04
	Легкая атлетика 8ч			
81	Бег на короткие дистанции Прыжок в длину. У.Ф.П.	1	Текущий	12.04
82	Бег на короткие дистанции. УФП.	1	Тесты	14.04
83	Бег 100м. Прыжок в длину	1	Учебный норматив.(100м)	15.04
84	Прыжок в длину Метание гранаты	1	Текущий	19.04
85	Метание гранаты. Прыжок в длину.	1	Учебный норматив (прыжок в длину)	21.04
86	Эстафетный бег. Инструктаж по Т.Б. Метание гранаты	1	Текущий	22.04
87	Эстафетный бег. Метание гранаты	1	Учебный норматив.(метание	26.04

Раздел 4 «Результаты освоения учебного предмета физическая культура и система их оценки».

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цель и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказание первой помощи при травматизме и ушибах;
- экипировки и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки 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.

Определять: - уровни индивидуального физического развития двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м Бег 100м	5,0с 14,3с	5,4с 17,5с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места: см	10 215	- 14 170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13мин 50сек -	- 10мин

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. , а также на основании письма Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888.

Требования к учащимся на уроках физкультуры

Уроки физической культуры способствуют укреплению вашего здоровья. Физические упражнения развивают ваш организм, повышают иммунитет, делают вас более выносливыми и сильными. Кроме того, спортивные занятия улучшают настроение, а командные игры воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.

На урок физкультуры нужно приходить только в специальной спортивной форме.

1. Занятия по физкультуре согласно учебной программе проводятся на улице с 1 сентября по 1 ноября, с 1 апреля по 1 июня (лёгкая атлетика)
2. Форма одежды – по погоде (спорт. костюм, головной убор, ветровка, куртка).
3. В случае плохой погоды (дождь, снег, резкое похолодание) занятия проходят в спортивном зале. Обувь для занятий в зале должна готовиться накануне. В грязной обуви ученики к уроку в зале не допускаются.
4. Медицинские справки об освобождении от занятий физкультурой на учебный год, а также рекомендации врачей (ЛФК, спецгруппа) предоставляются в медпункт школы до 15 сентября.
5. Все освобождённые от урока находятся вместе с классом и учителем. Уход домой (по записке от родителей) – только с разрешения классного руководителя или дежурного администратора.
6. Неоднократное отсутствие спортивной формы расценивается как неготовность к уроку без уважительной причины (оценка «2» /неуд./).
7. Записка от родителей не заменяет медицинскую справку и не является официальным документом.

8. Все нормативы должны быть сданы до 15 октября осенью и до 20 мая весной. Записки от родителей и медицинские справки о временном освобождении от уроков физкультуры не освобождают ученика от сдачи нормативов после выздоровления.

9. Оценки по физкультуре ученик получает:

- за практические занятия (активность на уроке, сдача нормативов);
- за участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях (кроссы, эстафеты, спортивные игры, выпуск стенгазеты);
- за знание теории (рефераты по теме).

10. С 2011 года все учащиеся, освобождённые по состоянию здоровья от уроков физкультуры, обязаны иметь аттестацию по этому предмету в каждой четверти (5-9 кл.) и полугодии (10-11 кл.) и в году. Оценки можно получить за знание теории (рефераты, презентации, сообщения по теме (в рамках школьной программы), согласованной с учителем, выпуск стенгазеты). Сроки выполнения и сдачи каждой работы определяются заранее вместе с учителем. Задание, не сданное вовремя, оценивается отметкой «2» (неуд.).

11. Неудовлетворительные оценки исправляются в назначенное учителем время.

12. Ученики обязаны выполнять на уроке все требования учителя, соблюдать технику безопасности. В случае плохого самочувствия или травмы немедленно сообщить об этом учителю.

Данные требования согласованы администрацией школы.

Согласовано
Протокол заседания методического совета
МБОУ Савдянская СОШ
им. И. Т. Таранова

От ____ 20__ года № ____

_____ \ _____

Подпись ФИО

Согласовано
Заместитель директора по УВР
_____ Колесникова Т.Н.
подпись

_____ 20__ года