Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично - Лугский Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

**« УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ

Приказ от 31.08.2017год\_ № \_118\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 11 класс

среднего общего образования

Количество часов –99

Учитель Ласавская Татьяна Викторовна

Программа разработана на основе авторской программы физического воспитания, 1 − 11 классы, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.

**Основное содержание предмета « Физическая культура» 11 класс**

***Основы знаний***

Здоровый образ жизни; влияние образа жизни на состояние здоровья. Стресс; влияние стресса на состояние здоровья. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье. Цели и задачи физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания. Организация и самостоятельное проведение занятий с группой одноклассников или с младшими школьниками.

***Навыки, умения, общая физическая подготовка***

**Гимнастика**

**Строевые упражнения:** повороты в движение «на право», «на лево», «кругом»; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.

**Акробатика:** совершенствование всех изученных ранее элементов. ***Комбинация:*** *о. с; равновесие на одной; встать , руки вверх; упор присев; кувырок вперед; кувырок вперед в сед углом; сед с наклоном вперед, лбом коснуться колен; кувырок назад; кувырок вперед в стойку на лопатках; перекат вперед лечь на спину; «мост»; переворот в упор стоя на одном колене; полу шпагат; упор лежа; упор присев; встать руки в верх; два оборота в сторону «колесо»; о. с.*

**Развитие двигательных качеств**: гибкости, силы, скоростно – силовых, координации.

**Легкая атлетика**

Старт из различных положений по внезапному и неожиданному сигналу. Техника финиширования на различных дистанциях. Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 и3000 м на результат. Метание гранаты 500г (девушки ) и 700г (юноши ) на дальность по коридору 10 м. метание гранаты в цель (юноши) из положения лежа.

**Развитие двигательных качеств:** скорости (повторный бег 4 по 100 м, эстафетный бег с этапами по 100 м ,с передачей эстафетной палочки); выносливости: бег в равномерном и переменном темпе до 30 минут; скоростно – силовых качеств.

**Спортивные игры**

**Баскетбол:**

Ловля мяча с полуотскока; передача мяча от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой из – спины; броски по кольцу в движении; бросок после ловли в движении; бросок с сопротивлением двух игроков; штрафной бросок.

Взаимодействие игроков в защите и нападении; борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч, после неудачного броска издали. Двух сторонняя игра.

**Волейбол:**

Многократные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; прием мяча с низу с подачи; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнеру; верхняя прямая подача; прием отскочившего мяча от сетки; прямой нападающий удар по мячу; блокирование нападающего удара; страховка у сетки; двухсторонняя игра.

**Развитие двигательных качеств:** ловкости, быстроты, координации, выносливости, скоростно – силовых.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 10класс**

У***чащиеся должны:***

**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-корригирующей 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 самодеятельных 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 самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомасажа;

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.

**Демонстрировать:**

| ***оценка***  ***упражнения*** | ***юноши*** | | | ***девушки*** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 100 м (сек) | 13,8 | 14,2 | 14,8 | 15,8 | 16,5 | 17,0 |
| Челночный бег 3 по 10м (сек) | 7,3 | 7,7 | 8,1 | 8,4 | 8,8 | 9,6 |
| Бег 3000 и 2000 м (мин) | 12-40 | 14-30 | 15-30 | 9-40 | 11-00 | 12-00 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 450 | 420 | 380 | 380 | 340 | 310 |
| Прыжок в высоту (см) | 140 | 135 | 120 | 120 | 115 | 105 |
| Подтягивание в висе (юн)  В висе лежа (девушки) | 15  - | 13  - | 10  - | -  28 | -  25 | -  20 |
| Метание гранаты 700 и 500г (м) | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 17 |
| Подъем в упор силой или переворотом | 8 | 6 | 4 | - | - | - |
| Поднимание ног до прямого угла из виса | - | - | - | 15 | 13 | 10 |
| Бег 400 м (сек) | 1-08 | 1-10 | 1-15 | 1-12 | 1-18 | 1-20 |
| Бег 30м | 5,2 5,4 5,6 | | | | | |

**Тематическое планирование 11 класс**

**I полугодие**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Легкая атлетика (11 ч)** | | | |
| 1 | 01.09 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 | 04.09 | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дис­танции *(70-90 м).* | 1 |
| 3 | 05.09 | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон.  Бег по дис­танции *(70-90 м).* **Бег на результат *(30 м).*** | 1 |
| 4 | 08.09 | Эстафет­ный бег.  Финиширование. Бег *(100 м).* | 1 |
| 5 | 11.09 | Эстафет­ный бег.  Финиширование. **Бег на результат *(100 м).*** | 1 |
| 6 | 12.09 | Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | 1 |
| 7 | 15.09 | Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | 1 |
| 8 | 18.09 | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину . | 1 |
| 9 | 19.09 | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований по прыжкам в длину. **Прыжок в длину на результат.** | 1 |
| 10 | 22.09 | Метание гра­наты.  Правила соревнований по метанию. | 1 |
| 11 | 25.09 | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Метание гранаты на дальность. Теория. | 1 |
| 12 | 26.09 | Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. **Метание гранаты на дальность**. | 1 |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | |
| 13 | 29.09 | Бег по пере­сеченной ме­стности.  Развитие выносливости. | 1 |
| 14 | 02.10 | Бег по пере­сеченной ме­стности.  Развитие выносливости. | 1 |
| 15 | 03.10 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Развитие выносливости. | 1 |
| 16 | 06.10 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Развитие выносливости. | 1 |
| 17 | 09.10 | Преодоление вертикальных препятст­вий.  Бег *(18 мин).* | 1 |
| 18 | 10.10 | Преодоление вертикальных препятст­вий. Бег *(18 мин).* | 1 |
| 19 | 13.10 | Работа на тренажерах. Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. Раз­витие выносливости. | 1 |
| 20 | 16.10 | Работа на тренажерах. Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий. | 1 |
| 21 | 17.10 | Теория. Правила соревнований по кроссу.  Бег *(2000 м).* | 1 |
| 22 | 20.10 | Теория. Правила соревнований по кроссу. **Бег на результат *(2000 м).*** | 1 |
| **Спортивные игры**  **Волейбол – 22 часа** | | | |
| 23 | 23.10 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 24 | 24.10 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 |
| 25 | 27.10 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 26 | 30.10 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 |
| 27 | 31.10 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку**.** Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. | 1 |
| 28 | 03.10 | Стойки и передвижения игроков. **Верхняя передача мяча через сетку (зачёт).** Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. | 1 |
| 29 | 13.11 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 30 | 14.11 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 31 | 17.11 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. | 1 |
| 32 | 20.11 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. **Индивидуальное блокирование** **(зачёт).** Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 33 | 21.11 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 34 | 24.11 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 35 | 27.11 | Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 36 | 28.11 | Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 37 | 01.12 | Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | 04.12 | Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 39 | 05.12 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 40 | 08.12 | **Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар (зачёт).** Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 |
| 41 | 11.12 | Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 42 | 12.12 | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 43 | 15.12 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование**.**  Страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | 1 |
| 44 | 18.12 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на-падающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование (зачёт), страховка блокирующих. | 1 |
|  |  | **Баскетбол – 21 час** |  |
| 45 | 19.12 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. | 1 |
| 46 | 22.12 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. **Передача мяча в движении различными способами со сменой места(зачёт).** | 1 |
| 47 | 25.12 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 48 | 26.12 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Быстрый прорыв *(2 х 1).* Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| **II полугодие** | | | |
| 49 | 12.01 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Броски по кольцу. | 1 |
| 50 | 15.01 | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Броски по кольцу. | 1 |
| 51 | 16.01 | Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты *(2* х *1* х *2).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 52 | 19.01 | Нападение против зонной защиты *(2* х *1* х *2).* Учебная игра. | 1 |
| 53 | 22.01 | Броски мяча по кольцу со средней линии. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | 1 |
| 54 | 23.01 | **Броски мяча по кольцу со средней линии на результат.** Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. | 1 |
| 55 | 26.01 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением. | 1 |
| 56 | 29.01 | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 |
| 57 | 30.01 | Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 58 | 02.02 | Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 59 | 05.02 | Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок двумя рука­ми от груди с дальней дистанции с сопротивлени­ем. | 1 |
| 60 | 06.02 | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок двумя рука­ми от груди с дальней дистанции с сопротивлени­ем. | 1 |
| 61 | 09.02 | Бросок двумя рука­ми от груди с дальней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 62 | 12.02 | **Бросок двумя рука­ми от груди с дальней дистанции на результат.** Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 63 | 13.02 | Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрово­го. | 1 |
| 64 | 16.02 | Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрово­го. | 1 |
| 65 | 19.02 | **Правила судейства баскетбола. Правила игры (зачёт).** | 1 |
| **Гимнастика- 15 часов** | | | |
| 66 | 20.02 | Висы и упоры. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 67 | 26.02 | Висы и упоры. Упражнения в равновесии. | 1 |
| 68 | 27.02 | Строевые упражнения. Висы и упоры. | 1 |
| 69 | 02.03 | Строевые упражнения. Висы и упоры. Перестроения, смыкания и размыкания. | 1 |
| 70 | 05.03 | Работа на тренажерах.  Лазание по канату. Развитие силы. | 1 |
| 71 | 06.03 | Лазание по канату.  Развитие силы. | 1 |
| 72 | 12.03 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толч­ком двух ног вис углом. | 1 |
| 73 | 13.03 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толч­ком двух ног вис углом. | 1 |
| 74 | 16.03 | Лазание по канату, упражнения в висе.  Строевые упражнения. | 1 |
| 75 | 19.03 | **Лазание по канату (зачет), упражнения в висе (зачет)** | 1 |
| 76 | 20.03 | Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д). | 1 |
| 77 | 23.03 | Совершенствование висов.  Опорный прыжок. | 1 |
| 78 | 02.04 | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью). | 1 |
| 79 | 03.04 | Стоя на коленях, наклон назад.  Опорный прыжок. | 1 |
| 80 | 06.04 | Опорный прыжок (зачет).  Акробатическая комбинация (зачет). | 1 |
| **Лёгкая атлетика - 14 часов Кроссовая подготовка- 5часов** | | | |
| 81 | 09.04 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 82 | 10.04 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. Развитие выносливости. | 1 |
| 83 | 13.04 | Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции. | 1 |
| 84 | 16.04 | Финиширование на средние дистанции.  Бег 800м. | 1 |
| 85 | 17.04 | Прыжки в длину с места.  Техника выполнения прыжка. | 1 |
| 86 | 20.04 | Бег в равномер­ном темпе ***(20 мин);*** пре­одоление препятствий во время кросса. | 1 |
| 87 | 23.04 | Бег на результат ***(3000 м).*** Опрос по теории. | 1 |
| 88 | 24.04 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.  Бег по дис­танции (70-90 м). | 1 |
| 89 | 27.04 | Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 90 | 30.04 | **Бег с макси­мальной скоростью с низко­го старта *(100 м)*** **зачёт**. ***Финиширование.*** | 1 |
| 91 | 04.05 | Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений. | 1 |
| 92 | 07.05 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. **Челночный бег(зачёт).** | 1 |
| 93 | 08.05 | Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Метание гранаты. | 1 |
| 94 | 14.05 | Метание гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | 1 |
| 95 | 15.05 | Метание гранаты из различных положений на дальность и в цель. | 1 |
| 96 | 18.05 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. **Метание гранаты на дальность (зачёт).** | 1 |
| 97 | 21.05 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-­силовых качеств. | 1 |
| 98 | 22.05 | **Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега (Зачёт).**  Призем­ление. | 1 |
| 99 | 25.05 | Обобщающий урок по теме «Лёгкая атлетика» | 1 |

" Рассмотрено" "Согласовано" Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.

МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 год

От \_\_31 августа \_ 2017 год №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тихонова О.В.