

МКОУ «Новослободская СОШ»
Думиничского района, Калужской области

Рабочая программа
По физической культуре
11 класс

Программа (название, автор, изд-во, год издания) «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

Учебник (название, автор, изд-во, год издания) Лях, В. И. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2012 г.

Количество часов: всего в уч. г. 102, в неделю

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, стоящих на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для **11 класса**, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится **102 ч** в год.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс

дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	
3.	Питание и питьевой режим
4.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ
5.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия
6.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля
7.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений
8.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время
9.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»
10.	Приглашение в Олимпийский мир
11.	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты
12.	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений
13.	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений
	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека
	Что лежит в основе отказа от вредных привычек

14	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода
15	Современные системы физических упражнений
16	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению
17	
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости
20	Воздействие физкультурминутки на сердечно сосудистую систему
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний
22	
23	Двигательный режим
24	Основные формы занятий физической культурой
25	Звезды советского и российского спорта
26	Поведение в экстремальных ситуациях
	Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 11 КЛАССА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть ь	2 четверть ь	3 четверть ь	4 четверть ь		
1	Основы знаний		В процессе урока					
2	Легкая атлетика	32	18				14	
3	Спортивные игры	30		6		14	10	
4	Гимнастика с элементами акробатики	24			24			
5	Лыжная подготовка	16			16			
	Всего часов:	102	24	24	30	24		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	18		
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1		
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
6	6	Строевые упражнения. Медленный	1		

		бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.			
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Метание гранаты.	1		
10	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Метание гранаты.	1		
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие выносливости.	1		
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		

15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
16	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	1		
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		

		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
19	19	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.</i>	1		
20	20	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча с различных точек.</i>	1		
21	21	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1		
22	22	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты.</i>	1		
23	23	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	1		
24	24	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Штрафные броски. Эстафеты.</i>	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	24		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	24		
25	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).</i>	1		
26	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).</i>	1		
27	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
28	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
29	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).</i>	1		
30	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. ОФП (упражнения на гибкость).</i>	1		
31	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на перекладине.</i>	1		
32	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
33	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств</i>	1		

		<i>(подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).</i>			
34	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
35	11	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упражнения на перекладине.</i>	1		
36	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
37	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).</i>	1		
38	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
39	15	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 4х10 м).</i>	1		
40	16	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).</i>	1		
41	17	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на разновысоких брусьях.</i>	1		
42	18	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		

43	19	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
44	20	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине.	1		
45	21	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1		
46	22	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		
47	23	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Упр-ния на перекладине.	1		
48	24	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на разновысоких брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
49	1	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
50	2	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1		
51	3	<i>Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
52	4	<i>Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.</i>	1		
53	5	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
54	6	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.</i>	1		
55	7	<i>Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
56	8	<i>Подъем в гору. Спуски с горы.</i>	1		
57	9	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
58	10	<i>Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.</i>	1		
59	11	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
60	12	<i>Попеременный 4-х шажный ход. Повороты на месте и в движении.</i>	1		
61	13	<i>Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
62	14	<i>Спуски с горы. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1		

63	15	Бег по дистанции до 3 км.	1		
64	16	Попеременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	14		
65	17	ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Эстафеты.	1		
66	18	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1		
67	19	Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1		
68	20	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1		
69	21	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных дистанций.	1		
70	22	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		
71	23	Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1		
72	24	Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1		
73	25	Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. 2 шага бросок после ведения.	1		
74	26	Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.	1		

75	27	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.</i>	1		
76	28	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1		
77	29	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.</i>	1		
78	30	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
79	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Учебная игра. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.</i>	1		
80	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1		
81	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.</i>	1		
82	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.</i>	1		
83	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Броски со средних и ближних дистанций. Учебная игра.</i>	1		
84	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Уч. игра</i>	1		
85	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча с отскоком от пола.</i>	1		
86	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Эстафеты. Учебная игра.</i>	1		
87	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Штрафные броски. Броски со средних и ближних дистанций.</i>	1		
88	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		

		Уч. игра			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14		
89	11	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м.	1		
90	12	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
91	13	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
92	14	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
93	15	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		
94	16	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
95	17	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
96	18	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
97	19	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Бег 100 м	1		

98	20	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
99	21	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
100	22	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Бег 100 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
101	23	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
102	24	Строевые упражнения. О.Р.У на месте и в движении. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний

упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической

подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.