

«Согласовано»
Руководитель МО
Л.Н. Сюсюкина
Протокол № 4 от
«3» 08 2020 г.

«Согласовано»
Заместитель руководителя по
УВР МБОУ СОШ с. Камышки
Н.Д. Трибунская
«28» 08 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ
села Камышки
С.П. Харьков
Приказ № 42
от «31» августа 2020 г.

Рабочая программа педагога Жумагалиев А. Б. 1 категория

Ф.И.О., категория

Физическая культура 11 класс

Предмет, класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 4 от
«28» августа 2020 года

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической

культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная психорегулирующая тренировки.

Гимнастика.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Спортивные игры.

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков	Кол-во часов
1	2	3
	Легкая атлетика	15
1	Инструктаж по технике безопасности	1
2	Высокий и низкий старт	1
3	Эстафетный бег	1
4	Бег 30 м	1
5	Бег 60 м	1

6	Бег на результат 100 метров	1
7	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
8	Бег на результат 500м	1
9	Бег 1000м на результат	1
10	Развитие силовых способностей и прыгучести	1
11	Прыжок в длину разбега	1
12	Прыжки в длину с места	1
13	Метание гранаты	1
14	Бег 3000 м	1
15	Развитие силовой выносливости	1
	Футбол	8
16	Техника безопасности при занятиях футболом	1
17	Удар внешней частью стороной стопы	1
18	Удар внутренней стороной стопы	1
19	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра.	1
20	Удары средней частью подъема. Учебная игра.	1
21	Удары на точность, силу и дальность. Удары по воротам.	1
22	Остановка мяча под подошву	1
23	Учебно-тренировочная игра	1
	Баскетбол	20
24	Инструктаж по баскетболу	1
25	Ведение мяча	1
26	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
27	Передача мяча	1
28	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
29	Бросок двумя руками от головы	1
30	Ловля и передача мяча	1
31	Штрафной бросок с 4 м	1
32	Нападение быстрый прорыв	1
33	Учебно–тренировочная игра	1
34	Ведение и перевод мяча между ног с левой стороны	1
35	Ведение и перевод мяча между ног с правой стороны	1
36	Ведение мяча	1
37	Ведение с изменением скорости	1
38	Ведение с изменением скорости	1
39	Ведение и передача мяча парами	1
40	Защита зоны. Учебная игра	1
41	Ведение мяча с изменением скорости движения	1
42	Ведение и передача мяча за спину	1

43	Учебно-тренировочная игра	1
	Гимнастика	8
44	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
45	Акробатическая комбинация	1
46	Подтягивание	1
47	Развитие гибкости	1
48	Упражнения в висе	1
49	Упражнения на силу	1
50	Упражнения на выносливость	1
51	Упражнения на равновесие	1
	Волейбол	30
52	Инструктаж по технике безопасности. Перемещение игрока.	1
53	Передача мяча сверху	1
54	Передача мяча снизу	1
55	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
56	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	1
57	Нижняя прямая подача	1
58	Нижняя прямая подача на результат	1
59	Прием мяча снизу и передача в зону № 3	1
60	Нападающий удар при встречных передачах.	1
61	Игра в нападение через зону	1
62	Прямой нападающий удар через сетку	1
63	Боковой нападающий удар	1
64	Подача в зону № 3	1
65	Учебная игра	1
66	Прием мяча и передача в зону № 3	1
67	Нападение через 2-ю зону	1
68	Прием мяча снизу в группе	1
69	Одиночное блокирование	1
70	Групповое блокирование	1
71	Верхняя передача мяча в тройках	1
72	Верхняя прямая подача.	1
73	Верхняя прямая подача на точность	1
74	Нападение через 3-ю зону	1
75	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1
76	Позиционное нападение со сменой мест.	1
77	Блокирование групповое	1
78	Прием мяча с подачи	1
79	Блокирование	1
80	Прием мяча снизу и передача в зону № 2	1
81	Учебно–тренировочная игра	1

	Легкая атлетика	24
82	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
83	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	1
84	Техника прыжка в длину с места	1
85	Прыжок в длину с места	1
86	Метание гранаты 500гр	1
87	Метание гранаты 700гр на дальность	1
88	Метание мяча на точность	1
89	Прыжки в длину с разбега	1
90	Прыжок в длину с разбега, результат	1
91	Эстафета 4x100м	1
92	Челночный бег 10x10м	1
93	Бег без времени	1
94	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	1
95	Высокий старт, и стартовый разгон	1
96	Низкий старт и стартовый разгон	1
97	Бег по пересеченной местности	1
98	Равномерный бег 15-20 мин	1
99	Бег 1500 м	1
100	Бег 60м	1
101	Бег 100м	1
102	Бег 200м	1
103	Бег 500м	1
104	Бег 2000м	1
105	Бег 3000м	1
	Итого:	105

11 класс

№ п/п	Название разделов и тем уроков	Кол-во часов
1	2	3
	Легкая атлетика	15
1	Инструктаж по технике безопасности	1
2	Высокий и низкий старт	1
3	Эстафетный бег	1
4	Бег 30 м	1
5	Бег 60 м	1
6	Бег на результат 100 метров	1
7	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1
8	Бег на результат 500м	1
9	Бег 1000м на результат	1
10	Развитие силовых способностей и прыгучести	1
11	Прыжок в длину разбега	1
12	Прыжки в длину с места	1
13	Метание гранаты	1
14	Бег 3000 м	1
15	Развитие силовой выносливости	1
	Футбол	8
16	Техника безопасности при занятиях футболом	1
17	Удар внешней частью стороной стопы	1
18	Удар внутренней стороной стопы	1
19	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра.	1
20	Удары средней частью подъема. Учебная игра.	1
21	Удары на точность, силу и дальность. Удары по воротам.	1
22	Остановка мяча под подошву	1
23	Учебно-тренировочная игра	1

	Баскетбол	20
24	Инструктаж по баскетболу	1
25	Ведение мяча	1
26	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1
27	Передача мяча	1
28	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
29	Бросок двумя руками от головы	1
30	Ловля и передача мяча	1
31	Штрафной бросок с 4 м	1
32	Нападение быстрый прорыв	1
33	Учебно–тренировочная игра	1
34	Ведение и перевод мяча между ног с левой стороны	1
35	Ведение и перевод мяча между ног с правой стороны	1
36	Ведение мяча	1
37	Ведение с изменением скорости	1
38	Ведение с изменением скорости	1
39	Ведение и передача мяча парами	1
40	Защита зоны. Учебная игра	1
41	Ведение мяча с изменением скорости движения	1
42	Ведение и передача мяча за спину	1
43	Учебно-тренировочная игра	1
	Гимнастика	8
44	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
45	Акробатическая комбинация	1
46	Подтягивание	1
47	Развитие гибкости	1
48	Упражнения в вися	1
49	Упражнения на силу	1
50	Упражнения на выносливость	1
51	Упражнения на равновесие	1
	Волейбол	30
52	Инструктаж по технике безопасности. Перемещение игрока.	1
53	Передача мяча сверху	1
54	Передача мяча снизу	1
55	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
56	Передача мяча снизу двумя руками через сетку	1
57	Нижняя прямая подача	1
58	Нижняя прямая подача на результат	1
59	Прием мяча снизу и передача в зону № 3	1

60	Нападающий удар при встречных передачах.	1
61	Игра в нападение через зону	1
62	Прямой нападающий удар через сетку	1
63	Боковой нападающий удар	1
64	Подача в зону № 3	1
65	Учебная игра	1
66	Прием мяча и передача в зону № 3	1
67	Нападение через 2-ю зону	1
68	Прием мяча снизу в группе	1
69	Одиночное блокирование	1
70	Групповое блокирование	1
71	Верхняя передача мяча в тройках	1
72	Верхняя прямая подача.	1
73	Верхняя прямая подача на точность	1
74	Нападение через 3-ю зону	1
75	Прямой нападающий удар из 3-й зоны.	1
76	Позиционное нападение со сменой мест.	1
77	Блокирование групповое	1
78	Прием мяча с подачи	1
79	Блокирование	1
80	Прием мяча снизу и передача в зону № 2	1
81	Учебно–тренировочная игра	1
	Легкая атлетика	21
82	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
83	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	1
84	Техника прыжка в длину с места	1
85	Прыжок в длину с места	1
86	Метание гранаты 500гр	1
87	Метание гранаты 700гр на дальность	1
88	Метание мяча на точность	1
89	Прыжки в длину с разбега	1
90	Прыжок в длину с разбега, результат	1
91	Эстафета 4x100м	1
92	Челночный бег 10x10м	1
93	Бег без времени	1
94	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры	1
95	Высокий старт, и стартовый разгон	1
96	Низкий старт и стартовый разгон	1
97	Бег по пересеченной местности	1
98	Равномерный бег 15-20 мин	1
99	Бег 100м	1

100	Бег 500м	1
101	Бег 2000м	1
102	Бег 3000м	1
	Итого:	102

