

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа поселка Борское  
Гвардейского городского округа»**

Рассмотрено на заседании  
МО естественно-  
математического цикла  
Протокол № 5

от 22 июня 2018 г

Руководитель МО  
Крюкова Л.А.



Утверждена на заседании  
МС

Протокол № 5

от 26 июня 2018 г

Председатель МС  
Охрименко В.В.



Разрешена к применению  
приказом директора школы

Приказ № 49  
от 29 июня 2018 г

Директор школы  
Литвинчук Т.Н.



**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**в 11 классе на 2018-2019 учебный год**

*Разработчик*

*Подскальнюк Ф.П., учитель физической  
культуры,*

пос. Борское  
2018 год

## I. Планируемые результаты

### **Предметные (Требования к уровню подготовки обучающихся)**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **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 профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей 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 самостоятельных 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 самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки 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 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.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществтть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет**

№ п.п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м	17	5.	4.8	4.3	6.1	5.5	4.8

				1					
2.	Координационные	Челночный бег	17	8.1	7.7	7.2	9.6	9.0	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	17	180 190	200 210	230 240	160 160	190 190	210 210
4.	Выносливость	Кросс 1000м  Плавание произвольным стилем 50 м	17	3.55	3.40	3.30	4.15	4.00	3.45
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	17	5	10	15	7	14	20
6.	Силовые	Подтягивание  М- из виса  Д- из виса лёжа	17	5	10	12	6	15	18

## II Содержание учебного предмета, курса

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

*Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

*Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

*Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.*

### Программный материал

#### Основы знаний.

1. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
2. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
3. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.
4. Техника безопасности при занятиях физической культурой.

5. Влияние физических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.

6. Оказание первой помощи при травмах.

### **Баскетбол.**

#### **Совершенствование.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по правилам баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Волейбол.**

#### **Совершенствование.**

Комбинации из освоенных передвижений.

Варианты техники приёма и передач мяча.

Верхняя подача мяча.

Варианты нападающего удара через сетку.

Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по правилам.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2, по 4, по 8 в движении.

ОРУ: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

Акробатика:

Юноши--- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью,переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки—сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка**

Высокий и низкий старт.

Стартовый разгон.

Бег на результат на 100м.

Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе до 20 – 25 мин.

Бег 3000м – юноши, 2000м –девушки.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча в цель с расстояния 20 м юноши, 12-14 м девушки в щит 1х1.

Метание гранаты с разбега 700 г – юноши, 500г – девушки.

Кроссовый бег 3000 м – юноши, 2000 м девушки.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Программный материал по плаванию**

Плавание изученными спортивными способами.

Плавание брассом, кролем, на спине.

Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.  
Элементы и игра в водное поло (юноши)

Биомеханические особенности техники плавания.

Правила плавания в открытом водоёме.

Доврачебная помощь пострадавшему.

Техника безопасности при занятиях плаванием в открытом водоёме и в бассейне.

Самоконтроль при занятиях плаванием.

Проплывание отрезка 100 м на результат.

### III Тематическое планирование

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Лёгкая атлетика	10			12
Кроссовая подготовка	8			9
Спортивные игры		14 волейбол	28 баскетбол	
Гимнастика		5	4	
Плавание	8	4		
Итого	26	23	32	21