

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 11 класса составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
4. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. Приказ Министерства юстиции Российской Федерации № 274, Министерства образования и науки Российской Федерации № 1525 от 06.12.2016 «Об утверждении порядка организации получения начального общего, основного общего и среднего общего образования лицами, отбывающими наказание в виде лишения свободы»;
6. Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
8. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
9. Приказ комитета образования Еврейской автономной области от 27.05.2013 г. № 254 «Об утверждении регионального базисного учебного плана на 2013-2014 учебный год для общеобразовательных учреждений Еврейской автономной области.

Учебник: Физическая культура 10-11 класс. В.И. Лях, М.: Просвещение, 2017 г.

Актуальность программы:

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами (общекультурными, политическими, социально-экономическими и др.), в процессе накопления духовных и материальных ценностей, в том числе и система физического воспитания.

Основная цель государства в области физической культуры – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения (*Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года*). Удручающие статистические данные свидетельствуют о том, что в последние годы в России ухудшилось состояние здоровья населения.

Физическое воспитание является учебным предметом, формирующим у учащегося жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает соблюдать

правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося, что актуально во все времена

**Цель** физического воспитания - воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

**В процессе обучения применяются методы физического воспитания:**

словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);

наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);

метод разучивания нового материала (в целом и по частям);

По причине отсутствия условий для проведения практических занятий, игр, спортивных соревнований – программа реализуется в форме преподавания лекционного материала с проверкой теории в различных формах (тесты, контрольные работы, сообщения, рефераты).

**Используются современные образовательные технологии:**

здоровье сберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа;

лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности;

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций и фильмов для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

## **Место учебного курса физической культуры в учебном плане.**

Согласно Федеральному компоненту государственного стандарта среднего общего образования для обязательного изучения физкультуры на этапе среднего общего образования отводится 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны уметь

### **Объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека  
цели и принципы современного олимпийского движения  
роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

### **Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития  
особенности функционирования основных органов и структур организма  
особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями

особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

### **Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма  
профилактики травматизма

### **Проводить:**

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью

приемы страховки и самостраховки

приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах

### **Определять:**

уровни индивидуального физического развития

функциональное состояние организма и физическую работоспособность

дозировку физической нагрузки

## Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся:

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре в условиях исправительного учреждения являются качественными, то есть характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение тем и разделов по предмету, за полугодие, результатов промежуточной аттестации, за учебный год.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## Содержание учебного предмета

### Легкая атлетика (в теории)

В 11 на уроках физической культуры в условиях исправительного учреждения следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения, знакомить с историей легкоатлетических дисциплин, с чемпионами и их достижениями, виды соревнований по легкой атлетике. В результате учащиеся должны знать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.

#### В результате учащиеся должны

##### Знать:

Правила безопасности на уроках легкой атлетики.  
Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.  
Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.  
Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.  
Прикладное значение легкоатлетических упражнений.  
Виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.  
Доврачебная помощь при травмах.

##### Уметь:

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики

### Гимнастика (в теории)

В 11 на уроках физической культуры в условиях исправительного учреждения следует давать знания по истории гимнастики в мировом и отечественном спорте, знакомить с чемпионами и их достижениями.

#### В результате учащиеся должны знать:

правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования;  
названия строевых упражнений, акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках;  
правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

#### Уметь:

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

### Волейбол

В 11 классе продолжается углубленное изучение игры, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, приемов, поворотов, защитных действий, усложняется, анализируются записи игр олимпиад и чемпионатов.

В результате учащиеся должны

Знать:

правила безопасности на уроках волейбола;

терминологию волейбола;

в теории: технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;

влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

правила соревнований по волейболу.

Уметь:

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола.

### **Баскетбол**

В 11 классе продолжается углубленное изучение игры, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, приемов, поворотов, ведения мяча, защитных действий, усложняется, анализируются записи игр олимпиад и чемпионатов.

В результате учащиеся должны

Знать:

правила безопасности на уроках баскетбола;

терминологию баскетбола;

в теории: технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;

влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

правила соревнований по волейболу.

Уметь:

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках баскетбола.

### **Футбол**

Основная направленность – теоретическое изложение программного материала, знакомство с историей футбола, командами, чемпионами, анализ наиболее ярких игр мирового и отечественного футбола.

В результате учащиеся должны

Знать:

Правила безопасности на уроках футбола;

терминология футбола,

в теории: техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия;

влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств;

правила соревнований по футболу.

Уметь:

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на футболе.

## Календарно - тематическое планирование 11 класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол - во часов	Дата проведения	
				план	факт
1.	<i>Основы знаний</i>	Инструктаж по охране труда.	1		
2	<i>Легкая атлетика</i> <i>Спринтерский бег. Понятие, значение, применение в различных видах спорта</i>	Развитие скоростных способностей. Теория, значение.	1		
3		Низкий и высокий старты. Особенности, различия, значение	1		
4		Стартовый разгон. Правила выполнения, условия успешного выполнения.	1		
5		Финальное усилие.	1		
6-8		Рекорды бега. Просмотр и обсуждение чемпионата мира по бегу	3		
9		Челночный бег. Марафоны, полумарафоны	1		
10		Переменный бег.	1		
11	<i>Метание</i>	Метание снарядов. История вида спорта. Виды. Метание копья. Теория. Рекорды	1		
12		Метание диска. Теория. Рекорды	1		
13		Метание ядра. Теория. Рекорды	1		
14	<i>Прыжки</i>	Значение прыжков в развитии силовых способностей и прыгучести	1		
15		Прыжок в длину (рекорды)	1		
16		Прыжки в высоту (рекорды)	1		
17	<i>Длительный бег</i>	Значение бега в развитии выносливости.	1		
18		Значение бега в развитии силовой выносливости	1		
19-20		Преодоление препятствий	2		
21-22		Роль физической культуры в профилактике профессиональных заболеваний.	2		
23-24		Гладкий бег	2		
25		Акции, связанные с бегом	1		
26	<i>Волейбол</i>	Инструктаж по ТБ. Здоровый образ жизни.	1		
27		Остановки, передвижение, повороты в волейболе	1		
28		Ходьба, бег, перемещение в волейболе	1		
29		Комбинации из освоенных стоек и перемещений в волейболе	1		
30		Передача мяча двумя руками над собой (просмотр видеосюжетов)	1		
31		Передача двумя руками сверху во встречных колоннах(просмотр видеосюжетов)	1		
32		Передача мяча в прыжке через сетку(просмотр видеосюжетов)	1		
33		Передача мяча двумя руками сверху стоя спиной к партнеру (просмотр видеосюжетов)	1		
34		Прием мяча, отскочившего от стены(просмотр видеосюжетов)	1		
35		Прием мяча от подачи (просмотр видеосюжетов)	1		
36		Прием мяча в парах (просмотр видеосюжетов)	1		
37		Подачи мяча из-за лицевой(просмотр видеосюжетов)	1		

38		Подачи в левую, правую половины площадки (просмотр видеосюжетов)	1		
39		Нападающий удар при встречных передачах. Блокирование	1		
40		Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3	1		
41		Нападающий удар.	1		
42		Блокирование. Овладение техникой защитных действий	1		
43		Просмотр и обсуждение игр сборной России на ЧМ 2018	1		
44		Просмотр и обсуждение игр сборной России на ЧМ 2018	1		
45		Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1		
46	<b>Гимнастика</b>	Режим питания при занятиях спортом	1		
47		Длинный кувырок вперед в гимнастике	1		
48		Кувырок через препятствия высотой 90 см (теория).	1		
49		Переворот в сторону. Равновесие на одной ноге. Применение элемента в различных видах спорта	1		
50-51		Разучивание комплекса ритмической и атлетической гимнастики. Применение элемента в различных видах спорта	2		
52		Виды комбинаций из акробатических элементов	1		
53		Применение акробатической комбинации (просмотр видеосюжетов)	1		
54		Упражнения в висах и упорах. Рекорды и чемпионы	1		
55		Упражнения с гимнастической скамейкой. Рекорды и чемпионы	1		
56-59		Комплекс ритмической и атлетической гимнастики. Рекорды и чемпионы. Просмотр и обсуждение выступлений чемпионов	4		
60		Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		
61	<b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки (теория)	1		
62		Формы и содержание занятий по предупреждению утомления	1		
63		Перемещения в стойке. Остановки	1		
64		Комбинации из освоенных элементов(теория)	1		
65		Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением (теория)	1		
66		Ловля и передача мяча в тройках с сопротивлением (теория)	1		
67		Ведение мяча на месте и в движении (теория)	1		
68		Ведение мяча с пассивным сопротивлением (теория)	1		
69		Ведение мяча с изменением направления (теория)	1		
70		Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке (теория)	1		
71		Броски двумя руками от груди и от плеча (теория)	1		
72		Вырывание и выбивания мяча. Нападение через центрального игрока. Просмотр игр NBA	1		
73		Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом Просмотр игр NBA	1		
74-76		Просмотр и обсуждение игра сборной России на Евробаскет 2018	3		
77	<b>Легкая атлетика</b> <b>Длительный бег</b>	Условия безопасных занятий бегом. Правила оказания доврачебной помощи.	1		
78-79		Длительный бег и развитие выносливости	2		
80		Переменный бег	1		
81		Кроссовая подготовка – значение, применение	1		
82		Развитие силовой выносливости и длительный бег	1		
83		Гладкий бег	1		
84	<b>Спринтерский бег</b>	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
85		Бег и тенденции его развития в России	1		
86		Имена и марафоны	1		
87		Спортивная ходьба или бег?	1		
88		Всегда ли полезно бегать?	1		
89-90	<b>Футбол</b>	История, правила Передвижения. Остановки	2		
91-92		Ведения мяча с обводкой. Просмотр игры	2		

93-94		Отбор мяча у соперника. Просмотр игры	2		
95-96		Техника – тактические действия при организации защиты. Просмотр игры	2		
97-98		Остановка мяча. Стандарты. Штрафной удар. Просмотр игры	2		
99-100		Комбинации из освоенных элементов. Просмотр игры	2		
101-102		Игра в футбол (по согласованию с администрацией ИУ)	2		

## Образовательные Интернет – ресурсы

### Интернет-ресурсы по физической культуре

- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- [://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

- <http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа
- <http://www.sportreferats.narod.ru/>
- [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
- Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info... Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте [Zavuch.Info](http://Zavuch.Info). 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)...

Путеводитель по печатным справочным и библиографическим изданиям по физкультуре и спорту. О путеводителе. ... Ознакомьтесь со спортивными ресурсами, размещенными в сети Интернет, можно с помощью указателя "Спортивные ресурсы в сети Интернет" по адресу... [www.nlr.ru/Ресурсы](http://www.nlr.ru/Ресурсы)... [sport/about.php](http://sport/about.php)

- Интернет-ресурсы для учителя физкультуры - uForum.uz Интернет-ресурсы для учителя физкультуры. [www.uforum.uz/showthread.php?t=3926](http://www.uforum.uz/showthread.php?t=3926) Рефераты по физкультуре и спорту >> Рефераты... Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность. Раздел: Рефераты по физкультуре и спорту. Тип: [www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html](http://www.BestReferat.ru/referat-category-23-36.html) Российский журнал "Физическая культура" <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- 'Спортивные ресурсы в сети Интернет' [url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
- Каталог образовательных интернет-ресурсов Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное ... **ФизкультУРА:** образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре: о... [edu.ru/modules.php](http://edu.ru/modules.php)...