

**МР «Горный улус» Республики Саха (Якутия)**

МБОУ «Джикимдинская СОШ им. Софр.П.Данилова»

«Рассмотрено» на заседании МО учителей начальных классов протокол № _____ от _____ руководитель МО: _____ (Григорьева Н.В.) «__» _____ 2020 год	«Согласовано» Заместитель директора по УР: _____ (Кузьмина Е.М.) «__» _____ 2020 год	«Утверждаю» Приказ № _____ от _____ Директор МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова»: _____ (Саввин А.А.) «__» _____ 2020 год
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень образования 11 (ю) класс

Количество часов: 102

Учитель: Софронов Ньургун Валерьевич

Программа разработана на основе учебной программы физическая культура, 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях/. – М.: Просвещение, 2014

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая образовательная программа по физической культуре для 11(ю) класса МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова» составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта среднего общего образования»;
- «Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на учебный год»;
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова» за 2020-2021уч.г.;
- Учебный план МБОУ «Джикимдинская СОШ им.Софр.П.Данилова» за 2020-2021 уч.г.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения в основной школе.

#### **Личностные результаты:**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### **Метапредметные результаты:**

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты** должны отражать:

1. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
4. Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
5. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Содержание курса.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Знания о физической культуре.** Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно – оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированные), их цель, содержание и формы организации. Основные понятия физической культуры. Закаливание организма. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека

**Способы двигательной деятельности.** Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культуры.

**Гимнастика.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Опорные прыжки. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) и гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые и прыжковые упражнения. Бег на различные дистанции. прыжки в длину, в высоту. Упражнения в метании мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Ведение мяча в беге и шаге различными способами; ловля и передача мяча различными способами. Броски мяча в корзину с места и в движении. Тактические действия в защите и атаке. Игра по правилам.

*Волейбол.* Нижняя и верхняя подачи; прием и передача двумя руками снизу и сверху; тактические действия. Игра по правилам.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## Тематический план

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов	Четверти			
			I	II	III	IV
1	Лёгкая атлетика	16	16	-	-	-
2	Спортивные игры (волейбол)	18	8	10	-	-
3	Баскетбол	14	-	14	-	-
4	Гимнастика	16	-	-	16	-
5	Лыжный спорт	18	-	-	13	5
6	Вариативные часть	7				7
7	Лёгкая атлетика	10				11
	Количество часов.	100	24	24	29	23

## Корректировка программы

По годовому календарному графику МБОУ «Джикимдинская СОШ имени Софрона Петровича Данилова», расписанию уроков основного общего образования на 2020-2021 учебный год предусматривается на изучение предмета физическое культуре в 11 классе по 3 часа в неделю во понедельник, четверг и пятницу, что составляет 102 часа в год. В связи с расхождением количества учебных часов по причине праздничного дня 8 марта и 10 мая, в рабочую программу вносится следующее изменение: количество часов сокращается на 2 час и составляет 100 часов. В результате коррекции часов обеспечивается полное выполнение программы.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№у р.	Раздел	Тема урока	Количес т во часов	Даты проведения	
				План	Факт
1	Легкая атлетика (16 часов )	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон	1	03.09	
2		Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30м	1	04.09	
3		Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	1	07.09	
4		Прыжок в длину с разбега. Бег на 60м. Передача эстафеты.	1	10.09	
5		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4-5 шагов.	1	11.09	
6		Прыжок в длину и метание мяча с разбега. Передача эстафеты.	1	14.09	
7		Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность.	1	17.09	
8		Метание мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1	18.09	
9		Прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11мин 2-3 ускорениями по 80м.	1	21.09	

10		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	24.09	
11		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	25.09	
12		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	28.09	
13		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	01.10	
14		Прыжковые упражнения. Национальные прыжки.	1	02.10	
15		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	05.10	
16		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	08.10	
17	<b>Волейбол (18 часов)</b>	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках.	2	09.10	
18				12.10	
19		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	15.10	
20				16.10	
21		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	2	19.10	
22				22.10	
23		Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2	23.10	
24				26.10	
25		Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча через сетку.	2	05.11	
26				06.11	
27		Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяч.	2	09.11	
28				12.11	
29		Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	2	13.11	
30				16.11	
31		Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	2	19.11	
32				20.11	
33		Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяч.	2	23.11	
34				26.11	
35	<b>Спортивные игры (14 часов)</b>	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	27.11	
36					30.11
37		Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	03.12	
38				04.12	
39		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2	07.12	
40				10.12	

41		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	2	11.12	
42				14.12	
43		Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка)	2	17.12	
44				18.12	
45		Штрафной бросок. Ловля, передача, броски	2	21.12	
46				24.12	
47		Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	2	25.12	
48				28.12	
49	<b>Гимнастика (16 часов)</b>	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Инструктаж по ТБ	1	11.01	
50		Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два.	1	14.01	
51		ОРУ с предметами. Кувырок вперед. Мост	2	15.01	
52				18.01	
53		ОРУ с предметами. Кувырок назад. Мост	1	21.01	
54		Длинный кувырок вперед, стойка на голове.	2	22.01	
55				25.01	
56		Мост и поворот в упор стоя на одной колонне. Сед углом.	1	28.01	
57		Мост и поворот в упор стоя на одной колонне. Сед углом.	1	29.01	
58		Мост и поворот в упор стоя на одной колонне. Сед углом.	1	01.02	
59		Мост и поворот в упор стоя на одной колонне. Сед углом.	2	04.02	
60				05.02	
61		Равновесие на одной, выпад вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	2	08.02	
62				11.02	
63		Длинный кувырок вперед, стойка на голове.	2	12.02	
64				15.02	
65	<b>Лыжный спорт (18 часов)</b>	Инструктаж по Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Имитация попеременного хода	1	18.02	
66		Имитация попеременного и одновременного лыжных ходов; бега на лыжах	1	19.02	
67		Имитация техники одновременного двухшажного и одношажного хода. Эстафеты	2	22.02	
68				25.02	
69		Имитация подъема в гору способом «Елочка»; бега на лыжах	2	26.02	

70				01.03	
71		Имитация торможение способом «Плуг», «Правым-Левым боком», «Упором»; бега на лыжах	2	04.03	
72				05.03	
73		Имитация спуска с пологого склона в верхней стойке; бега на лыжах	2	11.03	
74				12.03	
75		Закрепление имитации изученных способов спуска и подъема	1	15.03	
76		Имитация движения по пересеченной местности	1	18.03	
77		Имитация поворота махом; бега на лыжах	1	19.03	
78		Имитация спуска с пологого склона в низкой, средней и верхней стойке; бега на лыжах	1	29.03	
79		Имитация подъема в гору способом «Лесенка», «Елочка». Имитация лыжных гонок	2	01.04	
80				02.04	
81		Имитация спуска с пологого склона в низкой, средней и верхней стойке; бега на лыжах	2	05.04	
82				08.04	
83	<b>Вариативные части (7 часов)</b>	Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	12.04	
84		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	15.04	
85		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	16.04	
86		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	19.04	
87		Прыжковые упражнения. Национальные прыжки.	1	22.04	
88		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	23.04	
89		Прыжковые упражнения. Прыжки через нарты	1	26.04	
90	<b>Легкая атлетика (11 часов)</b>	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 30м	2	29.04	
91				03.05	
92		Низкий старт с преследованием. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места.	2	06.05	
93				07.05	
94		Прыжок в длину с разбега. Бег на 60м. Передача эстафеты.	2	13.05	
95				14.05	
96		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча с разбега в 4-5	2	17.05	



97		шагов.		20.05	
98		Прыжок в длину и метание мяча с разбега. Передача эстафеты.	1	21.05	
99		Прыжковые упражнения. Правильность выполнения техники.	1	24.05	
100		Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность.	1	27.05	