

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ново-Чечкабская средняя общеобразовательная школа Буинского района
Республики Татарстан»

«СОГЛАСОВАНО»

зам. директора по УР

 Халитова Г.Н.

« 29 » августа 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

 Бикмуллин Р. Д.

Приказ от «29» августа 2019 г. № 126



Рабочая программа
элективного курса по физической культуре
в 11 классе
на 2019 -2020 учебный год

Учитель: Садыртинов Р.Х.
Квалификационная категория: первая

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 28.08.2019 г.

Руководитель ШМО: 
Султанова А.М.

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 29 августа 2019 г.

Программа элективного курса по физической культуре “ОФП” разработана для учащихся 11 класса с учетом физического развития учащихся, возможностей спортивной базы и исходя из требований, предъявляемых к учащимся оканчивающим среднее общее образование и рассчитана на 34 часа или 1 час в неделю. **Цель:** повышение двигательной активности учащихся, формирование основ здорового образа жизни, общее оздоровление организма. **Задачи:**

- научить школьника способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, совершенствовать сформированные компетентности;
- совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- дать возможность ученику реализовать свой интерес к предмету;
- уточнить готовность и способность ученика осваивать выбранный предмет на повышенном уровне;
- создать условия для подготовки к экзамену по выбору по предмету “Физическая культура”;
- дать возможность учащимся использовать полученные знания в своей будущей жизни и практической деятельности.

Методологической основой данной программы элективного курса являются Образовательные стандарты основного общего образования по физическому воспитанию (базовый и профильный уровень). Система расположения материала, полнота изложения сведений, характер отбора материала направлены на достижение воспитательных, образовательных, информационных целей, обозначенных в Госстандарте: на укрепление здоровья, содействие гармоническому развитию, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Материально-техническая база школы позволяет включить в обозначенный курс занятия по следующим видам спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, настольный теннис, гимнастика с элементами акробатики.

Содержание программы. 1. Основы знаний

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

2. Легкая атлетика

- Бег -100м, 2000-3000м, в равномерном темпе: до 15 мин.
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

3. Спортивные игры:

Волейбол

- стойки и передвижения игрока;
- передачи мяча;
- нижняя подача;
- прием мяча после подачи;
- двусторонняя игра;
- прямой нападающий удар;
- одиночное блокирование.

Баскетбол

- стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча;
- ведение мяча правой и левой рукой;
- бросок мяча одной и двумя с места и в движении.

Требования к подготовке учащихся:

По окончании изучения программы курса “ОФП” учащиеся должны демонстрировать следующие **знания:**

- особенности индивидуальных занятий физической культурой и спортом;
- основные понятия здорового образа жизни;
- основы спортивной гигиены;
- дозировка индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Двигательные умения и навыки:

- технически правильно выполнять основные движения в предложенных видах спорта;

- демонстрировать выполнение индивидуально разработанного комплекса упражнений общей физической подготовки.

№ ур.	Раздел	Содержание	Д/З	Дата проведения	
				План	Факт.
1	Лёгкая атлетика - 1	О.Р.У типа зарядки. 1. Бег – 100 м. 2. Двухсторонняя учебная игра в мини – футбол. 3. О.Ф.П.	Медленный бег 1000 м.	6.09	
2	Лёгкая атлетика - 2	О.Р.У типа зарядки. Специальные прыжковые упражнения. 1. Совершенствование – прыжок в длину с места. 2. Совершенствование – бег 2000 м. 3. Двухсторонняя учебная игра в мини – футбол. 4. О.Ф.П.	Медленный бег 1000 м.	13.09	
3	Футбол-1	1. Совершенствование – бег 1000 м. 2. Футбол. Совершенствование. 1. Удары по мячу. 1. Внешней частью подъёма. 2. Средней частью подъёма. 2. Ведение мяча: внутренней и внешней частью подъёма. 3. Двухсторонняя учебная игра. 4. ОФП.	Медленный бег 1000 м.	20.09	
4	Футбол-2	1. Совершенствование – бег 1000 м. 2. Футбол. Совершенствование. 1. Удары по мячу. 1. Внешней частью подъёма. 2. Средней частью подъёма. 2. Ведение мяча: внутренней и внешней частью подъёма. 3. Двухсторонняя учебная игра. 4. ОФП.	Медленный бег 1000 м.	27.09	
5	Волейбол - 1	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1. Совершенствование - чередование передач над собой и партнеру – стоя лицом к нему и после поворота на 180 . 2. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками снизу варьированием расстояния и траектории полета мяча . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег 1000 м.	4.10	
6	Волейбол - 2	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1. Совершенствование - чередование передач над собой и партнеру – стоя лицом к нему и после поворота на 180 . 2. Совершенствование - прием и передача мяча с варьированием расстояния и траектории полета мяча . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег 1000 м.	11.10	
7	Волейбол - 3	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1. Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - одиночное блокирование. . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег 1000 м.	18.10	
8	Волейбол - 4	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1. Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах после передвижения назад. 2. Совершенствование - одиночное блокирование. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег 1000 м.	25.10	
9	Волейбол - 5	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1. Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах после передвижений . 2. Совершенствование - одиночное блокирование. 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	8.11	
10	Бадминтон - 1	1. Повторение техники хвата ракетки. 2. Повторение основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах . 3. Повторение техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 4. Повторение техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	15.11	

11	Бадминтон - 2	1. Совершенствование основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. 2. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 3. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 4. Изучение техники передачи волана в парах. 5. О.Ф.П. Подтягивание на перекладине.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	22.11	
12	Бадминтон - 3	1. Совершенствование основных стоек при подаче, приеме подачи, ударах. 2. Совершенствование техники передвижения по площадке без ракетки, с ракеткой. 3. Совершенствование техники жонглирования на разной высоте на месте и с перемещением. 4. Изучение техники передачи волана в парах. 5. О.Ф.П. Подтягивание на перекладине.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	29.11	
13	Баскетбол - 1	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места без сопротивления защитника. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5.О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	6.12	
14	Баскетбол - 2	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2 .Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах) 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	13.12	
15	Баскетбол - 3	О.Р.У. с баскетбольным мячом. Совершенствование. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. 1.Совершенствование – ведение мяча в средней (низк., выс.) стойке в движении по прямой. 2. Совершенствование – ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением соперника. 3. Совершенствование – бросок двумя руками от груди с места. 4. Двухсторонняя учебная игра. 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	20.12	
16	Лыжная подготовка - 1	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный 6/ ш. ход 3. Бег юноши – 3000 м. девушки – 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м.	10.01	
17	Лыжная подготовка - 2	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный 6/ ш. ход 3. Бег юноши – 3000 м. девушки – 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м.	17.01	
18	Лыжная подготовка - 3	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Совершенствование - попеременный 2/ ш. ход 2. Совершенствование - одновременный 6/ ш. ход 3. Бег юноши – 5000 м. девушки – 3000 м.	Бег на лыжах 1000 м.	24.01	
19	Лыжная подготовка - 4	1. Совершенствование - попеременный 2/ ш. ход 2. Совершенствование - одновременный 6/ ш. ход 3. Бег юноши – 5000 м. девушки – 3000 м.	Бег на лыжах 1000 м.	24.01	
20	Лыжная подготовка - 5	Совершенствование. Строевые упражнения. 1. Попеременный 2/ ш. ход 2. Одновременный 1/ ш. ход 3 Бег юноши – 5000 м. девушки – 3000 м.	Бег на лыжах 1000 м.	31.01	
21	Лыжная подготовка - 6	1. Совершенствование - попеременный 2/ ш. ход 2 Совершенствование - одновременный 1/ ш. ход 3. Бег юноши – 3000 м. девушки – 2000 м.	Бег на лыжах 1000 м.	7.02	
22	Лыжная подготовка - 7	1. Совершенствование – изученных классических ходов. 2. Горная часть. Совершенствование. Спуск в средней стойке (низк.,	Бег на лыжах 1000 м.	14.02	

		высок.), подъем «елочкой» («лесенкой», «полуелочкой»), торможение упором («плугом» « полуплугом») поворот переступанием.			
23	Занятия на коньках - 1	1.Инструктаж. Правила поведения на катке. Предупреждение травматизма на занятиях. 2. Обучение катанию на коньках. 1.Отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. 2. Упражнения на равновесие. 3. Торможение правым или левым коньком « полуплугом », остановка « полуплугом » и «плугом».	Бег на лыжах 1000 м.	21.02	
24	Занятия на коньках - 2	Повторение катания на коньках. 1.Отталкивание правым (левым) коньком и быстрое подтягивание его к опорной ноге; то же но медленное подтягивание и скольжение на двух коньках. 2. Упражнения на равновесие. 3.Торможение правым или левым коньком « полуплугом », остановка « полуплугом » и «плугом». 4. Обучение. Повороты на коньках на месте и в движении.	Бег на лыжах 1000 м.	28.02	
25	Волейбол – 1	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1.Совершенствование - прием и передача мяча снизу двумя руками в парах. 2. Совершенствование - прием и передача мяча сверху двумя руками в парах . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	6.03	
26	Волейбол – 2	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками сверху с варьированием расстояния и траектории полета мяча . 2. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками сверху с варьированием расстояния и траектории полета мяча 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	13.03	
27	Волейбол – 3	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками сверху с варьированием расстояния и траектории полета мяча . 2. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками сверху с варьированием расстояния и траектории полета мяча 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	20.03	
28	Волейбол – 4	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками сверху с варьированием расстояния и траектории полета мяча . 2. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками снизу с варьированием расстояния и траектории полета мяча 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	3.04	
29	Волейбол – 5	О.Р.У. с волейбольным мячом. Передвижения и перемещения. Челночный бег. 1. Совершенствование - прием и передача мяча двумя руками снизу с варьированием расстояния и траектории полета мяча . 3. Совершенствование – верхняя прямая подача. 4. Учебная игра в волейбол . 5. О.Ф.П.	Медленный бег – 300 м, ходьба – 200 , медленный бег – 300 м, ходьба – 200 м.	10.04	
30	Лёгкая атлетика - 1	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1.Совершенствование – бег 100 м. 2. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	17.04	
31	Лёгкая атлетика - 2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. 1.Совершенствование – бег 100 м. 2. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.О.Ф.П.	Бег - 1000 м	24.04	
32	Лёгкая атлетика - 3	1. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование – лазание по канату в (два) три приема. 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	8.05	
33	Лёгкая атлетика - 4	1. Совершенствование - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Совершенствование – лазание по канату в (два) три	Бег - 1000 м	15.04	

		приема. 3. О.Ф.П.			
34	Лёгкая атлетика - 5	1. Совершенствование – лазание по канату в (два) три приема. 2. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 15 мин. 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м		
35	Лёгкая атлетика - 6	1. Совершенствование – лазание по канату в (два) три приема. 2. Совершенствование – бег в равномерном темпе до 15 мин. 3. О.Ф.П.	Бег - 1000 м	24.05	

