

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СРЕДНЕГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656
протокол педсовета № 1 от 31.08.2021

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

11 класс

2021-2022 учебный год

Составитель:

Волков Р.Н.

учитель физической культуры

высшая квалификационная

категория

Собко В.О.

учитель физической культуры

г. Нижневартовск

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	4
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	6
СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	7
Приложение. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов составлена:

- на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- на основе примерной программы по физической культуре федерального компонента государственного образовательного стандарта и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, М, «Просвещение», 2012 год.

Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranными видами спорта.

В раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и

координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа рассчитана на 105 часов из расчета 3 часа в неделю

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приёмы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел 1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения. Олимпийское движение в России (СССР).
Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая культура личности.

Физическая культура и ее связь с укреплением здоровья и профилактикой заболеваний.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Формы и средства контроля.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Организация двигательного режима.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий (тренировочных и физкультурно-оздоровительных).
Телосложение и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных тренировочных и физкультурно-оздоровительных занятий.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Легкая атлетика (30 ч.)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты.

Лыжная подготовка (21 ч.)

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Основы лыжных ходов, история лыжных гонок, соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, Совершенствование лыжных ходов.

Спортивные игры (54 ч)

Баскетбол (18 ч.). Игра по правилам.

Волейбол (24 ч.). Игра по правилам.

Бадминтон (12 ч.). Игра по правилам.

Формы организации учебного процесса.

В средней школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки, которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Основные знания о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры (баскетбол)	18	18
3	Спортивные игры (волейбол)	24	24
4	Спортивные игры (бадминтон)	12	12
5	Лёгкая атлетика	30	30
6	Лыжная подготовка	21	21
	Всего	105	105

1 полугодие – 48 часов. Лёгкая атлетика 18 ч. Спортивные игры (баскетбол) 18 ч.

Спортивные игры (волейбол) 12 ч.

2 полугодие – 57 часов. Спортивные игры (волейбол) 12 ч. Спортивные игры (бадминтон) 12 ч.

Лыжная подготовка 21 ч. Лёгкая атлетика 12 ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Наименование раздела	Основные виды учебной деятельности	Всего часов	Количество часов	
				Теоретические	Практические
1	Легкая атлетика	<p>Описание техники выполнения беговых упражнений, самостоятельное освоение, выявление и устранение характерных ошибок в процессе освоения. Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений. Применение беговых упражнений для развития физических качеств, выбор индивидуального режима физической нагрузки, ее контроль по частоте сердечных сокращений. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдение правил безопасности. Включение беговых упражнений в различные формы занятий физической культурой. Описание техники выполнения прыжковых упражнений, самостоятельное освоение с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрация вариативного выполнения прыжковых упражнений. Применение прыжковых упражнений для развития физических качеств, контроль физической нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдение правил безопасности. Включение беговых упражнений в различные формы занятий физической культурой. Описание техники метания гранаты разными способами, самостоятельное освоение с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применение упражнений в метании гранаты для развития физических качеств, контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений.</p>	30	2	28

		Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании гранаты, соблюдение правил безопасности.			
2	Баскетбол	Организация совместных занятий баскетболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Описание техники игровых действий и приемов, самостоятельное освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Определение степени утомления организма во время игровой деятельности, использование игровых действий баскетбола для развития физических качеств. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в баскетбол в организации активного отдыха.	18	1	17
3	Волейбол	Организация совместных занятий волейболом со сверстниками, осуществление судейства игры. Описание техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	24	1	23

		Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в волейбол в организации активного отдыха.			
4	Бадминтон	Организация совместных занятий бадминтоном со сверстниками, осуществление судейства игры. Описание техники игровых действий и приемов, самостоятельное их освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдение правил безопасности. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнение правил игры, уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Применение правил подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использование игры в бадминтон в организации активного отдыха.	12	1	11
5	Лыжная подготовка	Основы лыжных ходов, история лыжных гонок, соревнования, проведение соревнований, преодоление препятствий, совершенствование лыжных ходов. Описание техники передвижения на лыжах, самостоятельное освоение, выявление и устранение типичных ошибок. Моделирование способов передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применение передвижения на лыжах для развития физических качеств, контроль физической нагрузки по частоте сердечных сокращений. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдение правил безопасности. Применение правил подбора одежды для занятий лыжной подготовкой,	21	1	20

		использование передвижения на лыжах в организации активного отдыха.			
--	--	---	--	--	--

Приложение 1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата		Название темы/урока
	План	Факт	
1.			Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий и высокий старт.
2.			Низкий и высокий старт. Стартовый разгон.
3.			Стартовый разгон. Эстафетный бег.
4.			Эстафетный бег.
5.			Бег 30 м.
6.			Бег 100 м.
7.			Бег 300 м.
8.			Бег 500 м.
9.			Бег 1000 м.
10.			Метание гранаты.
11.			Метание гранаты.
12.			Метание гранаты.
13.			Прыжки в длину с разбега.
14.			Прыжки в длину с разбега.
15.			Прыжки в длину с разбега.
16.			Бег 2000 м. (дев), 3000 м. (юн)
17.			Прыжки в длину с места.
18.			Прыжки в длину с места.
19.			Т.Б. на уроках Б\Б. Техника передвижений.
20.			Передача мяча одной рукой снизу. Игра.
21.			Передача мяча одной рукой снизу. Игра.
22.			Передача мяча одной рукой сбоку. Игра.
23.			Передача мяча одной рукой сбоку. Игра.
24.			Бросок мяча. Игра.
25.			Бросок мяча. Игра.
26.			Бросок мяча. Игра.
27.			Штрафной бросок мяча. Игра
28.			Штрафной бросок мяча. Игра
29.			Вырывание и выбивание. Игра.
30.			Вырывание и выбивание. Игра.
31.			Перехват. Игра.

32.			Перехват. Игра.
33.			Накрывание. Игра.
34.			Накрывание. Игра.
35.			Тактика игры.
36.			Тактика игры.
37.			Т.Б. на уроках В\Б. Техника передвижения.
38.			Техника передвижения. Игра.
39.			Приём и передача мяча сверху. Игра.
40.			Приём и передача мяча сверху. Игра.
41.			Приём и передача мяча сверху. Игра.
42.			Приём и передача мяча снизу. Игра.
43.			Приём и передача мяча снизу. Игра.
44.			Приём и передача мяча снизу. Игра.
45.			Верхняя прямая подача. Игра.
46.			Верхняя прямая подача. Игра.
47.			Верхняя прямая подача. Игра.
48.			Верхняя прямая подача. Игра.
49.			Нападающий удар. Игра.
50.			Нападающий удар. Игра.
51.			Нападающий удар. Игра.
52.			Нападающий удар. Игра.
53.			Блокирование. Игра.
54.			Блокирование. Игра.
55.			Блокирование. Игра.
56.			Блокирование. Игра.
57.			Тактика игры.
58.			Тактика игры.
59.			Тактика игры.
60.			Тактика игры.
61.			Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.
62.			Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 1 км.
63.			Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 1 км.

64.			Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 1 км.
65.			Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 1 км.
66.			Прохождение дистанции 1 км.
67.			Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 2 км
68.			Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 2 км
69.			Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах. Прохождение дистанции 2 км
70.			Лыжные гонки на 2 км.
71.			Техника подъёмов. Прохождение дистанции 3 км.
72.			Техника спусков. Прохождение дистанции 3 км.
73.			Техника поворотов. Прохождение дистанции 3 км.
74.			Лыжные гонки на 3 км.
75.			Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
76.			Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
77.			Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
78.			Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.
79.			Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
80.			Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.
81.			Лыжные гонки на 3 км. (дев), 5 км. (юн)
82.			Т.Б. на уроках бадминтона. Правила игры. Упражнения СФП.
83.			Упражнения для обучения технико-тактическим действиям.
84.			Упражнения для обучения технико-тактическим действиям.
85.			Упражнения для обучения технико-тактическим действиям.
86.			Тактика одиночной игры в защите и в атаке.
87.			Тактика одиночной игры в защите и в атаке.
88.			Тактика одиночной игры в защите и в атаке.
89.			Тактика парной игры.
90.			Тактика парной игры.
91.			Тактика парной игры.
92.			Игра.
93.			Игра.

94.			Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий и высокий старт.
95.			Стартовый разгон. Эстафетный бег.
96.			Бег 30 м.
97.			Бег 100 м.
98.			Бег 300 м.
99.			6 – минутный бег.
100.			Метание гранаты.
101.			Метание гранаты.
102.			Бег 500 м.
103.			Прыжки в длину с места.
104.			Прыжки в длину с места.
105.			Бег 2000 м. (дев), 3000 м. (юн)