

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе
основного общего образования «МБОУ НГО «СОШ № 10»

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 57-од

«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

уровень общего образования (класс): основное общее образование (11)

Составитель: Планерский Анатолий Викторович
учитель физической культуры.

п. Лобва, 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов

Рабочая программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. № 273 – ФЗ (с изменениями);

- федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года № 1089 (с изменениями);

- санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ, (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189 - СанПиН 2.4.2.2821-10)

- примерные программы по физической культуре. М., Дрофа, 2007;

- федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2020-2021 учебный год (утвержден приказом Минобрнауки России от 31.03.2014 г. №253);

- требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;

- Устав образовательного учреждения;

- образовательная программа МБОУ НГО «СОШ № 10»;

- учебный план МБОУ НГО «СОШ № 10».

**Распределение учебного времени
по физической культуре (11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол)	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	18
5	Лыжная подготовка	18
6	Спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол)	19

7	Кроссовая подготовка	9
8	Плавание	2
	Итого	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к знаниям.

Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни юноши и девушки. Понятие о "пожизненных" видах спорта. Основы методики занятий одним из "пожизненных" видов спорта (оздоровительный бег, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и другие). Понятие об "отстающих" физических качествах. Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения десятиклассников. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям юношей и девушек. Предварительный, этапный, текущий самоконтроль. Содержание и методика самоконтроля. Правила судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Развития спортивного плавания России и за рубежом.

Значение занятий физической культурой для жизнедеятельности современного человека. Формы занятий физической культурой в режиме учебного дня и в условиях активного отдыха.

Представление о культуре здоровья и соблюдение правил здорового образа жизни. Условия сохранения здоровья. Взаимосвязь здоровья и образа жизни.

Понятия: двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение движениям и развитию физических качеств (общие представления). Формы организации занятий физической подготовкой, структура занятий, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

Правила организации и проведения пеших туристических походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

Правила поведения в бассейне (меры безопасности, гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний, основы техники плавания и методики тренировки).

Правила спортивных соревнований, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной

работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т. п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазанья и перелазанья, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). В беге на короткие, средние и длинные дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, с места, передвижениях на лыжах, плавании.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).

Общая и прикладная физическая подготовка.

Упражнения на развитие физических качеств:

- силы (по методу чередования предельных и не предельных отягощений);
- быстроты (по методу повторно-интервального выполнения упражнений);
- выносливости (по методу непрерывно-вариативного выполнения упражнений);
- гибкости (по методу последовательного чередования активных и пассивных упражнений);
- координации (по методу чередования статического и динамического равновесия).

Физические упражнения общеприкладной направленности: передвижение ходьбой и бегом с грузом на плечах на возвышенной и ограниченной площади опоры, вверх и вниз по наклонной плоскости; разнообразные броски и ловля набивного мяча, стоя на месте и с продвижением; разнообразные прыжки в длину и высоту с места и разбега через препятствия. Упражнения специально-прикладной (допризывной) физической подготовки (юноши): полосы препятствий, включающие в себя лазание, перелазание, проползание. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине и боком

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт, с опорой на одну руку; низкий с последующим ускорением. Бег; «спринтерский», «эстафетный». Прыжки в длину с места (контроль). Девушки: бег 60, 100, 1500 и до 3000 м; Юноши: бег 100, 1500 и до 5000 м; финиш в беге на различные дистанции; Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500г(д) дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 6мин. Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег в равномерном и переменном темпе без остановок. Совершенствование техники бега с препятствиями. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение

различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре, боку с грузом в руке Бег в гору. Бег – 3000 м, на время. Бег – 2000м., на время.

Упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания и перелазания, передвижения на руках в висе и упоре. Туристский поход с проверкой туристских навыков

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гандбол:

Терминология гандбола. Подбор и выполнение различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для совершенствования технико-тактических действий игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся. Совершенствование тактики игры в гандбол: тактика нападения; тактика защиты; тактика вратаря

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.10. Лыжная подготовка

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы по пологому склону разнообразными способами («полуелочкой»;

«елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Преодоление препятствий (при передвижении и спуске). Прохождение тренировочных дистанций с разной скоростью и использованием разных способов передвижения на лыжах. Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) ,на 5 км (мин., сек.) на время.

Плавание

Поворот при плавании кролем на спине. Кроль на спине (согласование движения рук, ног и дыхания). Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания. Упражнения специальной физической и технической подготовки

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Плавание на 50 м (мин., сек).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАССЫ

№	Тема урока	Кол-во часов
	1 четверть-24 ч.	
	<i>Легкая атлетика (10 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Стартовый разгон. Низкий старт. Бег 60м	1
2	Бег 100 м с низкого старта, финиширование.	1
3	Бег на выносливость 6мин.Эстафетный бег.	1
4	Бег 100 м на результат Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
5	Бег на 1500и 2000м Метание мяча на дальность 500ги 700г.	1
6	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
7	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1
8	Метание мяча на результат. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1

9	Бег 2000 м и 3000м на результат. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
10	Бег 5000м без учёта времени. Эстафетный бег.4*300м.	1
	Кроссовая подготовка(4ч.)	
11-12	Совершенствование техники бега с препятствиями. Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе20-25 мин.	1
13	Бег – 3000 м, на время. Бег – 2000м., на время. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
14	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре, боку с грузом в руке Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
15	Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазания и перелазания, передвижения на руках в висе и упоре.	1
	Баскетбол (3ч.)	
16	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	1
17	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1
18	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра	1
	Волейбол (3ч.)	
19	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
20	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	
21	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	1
	Гандбол (3ч.)	1
22	Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение –передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка –ускорение – передача	1

	Обманные действия (ускорения, развороты, оббеганные и т.п.) без мяча и с мячом.	
2 3	Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой. 7-метровый штрафной бросок(пенальти)	1
2 4	Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями. Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой.	
	2 четверть-24 ч	
	Гимнастика (10 ч.)	
25	Висы. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку.	1
2 6	Подтягивания в висе на результат Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
27 - 28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). Оценка техники опорного прыжка	2
29-30	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).	2
31- 32	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). Стойка на голове (м). Стойка на руках.	2
33	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад «мост из положения стоя»(д.)	1
34	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
35	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.) Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
36	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
37	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз)	1

38 39 40	Учить лазанию по канату в два приема. Общая физическая подготовка .	3
41- 42	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	2
	Баскетбол 3ч.)	1
43	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
44	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
4 5	Нападение против зонной защиты (1х3х1). Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением Учебная игра.	
	Волейбол (3ч.)	1
4 6	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
47	Индивидуальные и групповые блокирование Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
4 8	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
	3 четверть-30 ч.	1
	Лыжная подготовка (18 ч.)	1
4 9	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
5 0	Попеременный двухшажный ход.	

5 1	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы	
52	Повороты переступанием в движении	1
5 3	Коньковый ход. Попеременные ходы	1
5 4	Торможение и поворот упором	1
5 5	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
5 6	Торможение и поворот упором	1
5 6	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
5 7	Преодоление подъемов и препятствий	1
5 8	Прохождение дистанции 3 км и 5км. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
5 9	Коньковый ход	1
6 0	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
61	Преодоление подъемов и препятствий	1
6 2	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	1
6 3	Коньковый ход	1
6 4	Элементы тактики лыжных ходов	1

65	Прохождение дистанции до 5км Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
	<u>Резервные уроки при t ниже 16 *:</u>	1
	1. Общая физическая подготовка.	1
	2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	1
	3. Развитие быстроты.	1
	4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	1
	Баскетбол, футбол(6 ч.)	1
6 6	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
6 7	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
6 8	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	
69	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
70	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
7 1	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
	Волейбол (6 ч.)	1
7 2	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
7 3	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
7 4	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	
7 5	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1

7 6	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.	1
7 7	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
4 четверть-24 ч.		
<i>Баскетбол (6ч.)</i>		
7 8	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1
79	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
80	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.	1
81	Нападение через центрального. Учебная игра.	1
82	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	1
83	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.	
<i>Гандбол (4 ч.)</i>		
8 4	Сочетание приемов: прием, передача,. Учебная игра.	1
8 5	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
8 6	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Двусторонняя игра.	1
<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>		
8 7	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).	1
88	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег.	1

8 9	Метание мяча на дальность на результат Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
90	Бег; «спринтерский», «эстафетный». 4*100м, 4*500м	1
91	Бег 100 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
9 2	Бег 5000м без учёта времени	1
9 3	Прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
9 4	Бег в гору. Бег – 3000 м, на время. Бег – 2000м., на время. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
9 5	Бег 3 км.и5км. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
96- 97	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре, боку с грузом в руке Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
98	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз)	1
99	Эстафетный бег. 5*300м.	1
100	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1
	Плавание. (2ч)	
101	Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания. Упражнения специальной физической и технической подготовки).г.Серов	1
102	Плавание на 50 м (мин., сек).г.Серов.	1

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 11 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

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

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. При оценивании учащихся учитывать позитивные сдвиги в количественных результатах, участие в спортивной жизни школы, желание заниматься физической культурой.