

РАССМОТРЕНА

методическим объединением
учителей физической
культуры

(протокол от 27.08.2020 № 1)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
МАОУ «СШ № 40»
им. Г.К. Жукова,

(протокол от 28.08.2020 № 1)

УТВЕРЖДЕНА

приказом МАОУ «СШ № 40»
им. Г.К. Жукова
от 28.08.2020 № 86

Директор МАОУ «СШ № 40»
им. Г.К. Жукова
_____ М.Д. Сунозов
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(базовый уровень)

11 класс

Разработчик:

Мец Г.А., учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена на основе примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Рабочая программа соответствует федеральному компоненту государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденному приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» и учебному плану школы.

Тематическое планирование и примерная рабочая программа для 11 класса рассчитана на 99 часов по 3 часа в неделю. Предметом обучения в школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, примерной программы по физической культуре основного (общего) образования, согласно действующему учебному плану.

Нормативные, инструктивные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательного процесса по предмету «Физическая Культура»:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция от 23.07.2013);
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- О физической культуре и спорте в РФ / Федеральный закон от 04.12.2007г. №329 (с последующими изменениями);
- Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 №23290);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
- О введении 3 часа физической культуры / Письмо Министерства образования и науки РФ от 08.10.2010г.;
- О направлении на апробацию учебных программ по физической культуре для образовательных учреждений / Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.12.2011г. № 19-336;
- Медико-биологический контроль, за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья / Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ от 30.05.2012г. № МД-583/19;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях»;
- Учебный план образовательной программы МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова;
- Календарный учебный график образовательной программы МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова;

- Устав МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова (ред. 03.12.2019), изменения и дополнения к уставу МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова (ред. 03.04.2020);
- Локальный нормативный акт МАОУ «СШ № 40» им. Г.К. Жукова «Положение о рабочих программах учебных предметов, курсов, рабочих программах дополнительного образования».

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаний, умений и навыков на базовом уровне.

Программа ориентирована на формирование общей грамотности учащихся в области физической культуры, укрепление их здоровья и повышение функциональных возможностей организма, а также - активное содействие процессу социализации школьников, включение их в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников 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.

Программа ориентирована на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

Для изучения теоретических сведений выделяется время в процессе урока в каждой четверти. Программный материал строится на базе ранее изученного, но усложняется по разделам за счет увеличения сложности элементов. В планировании отсутствует материал по лыжной подготовке и плаванию, по причине слабой материально-технической оснащённости школы для проведения уроков по данным разделам программы. Из раздела «Гимнастика» по той же причине исключены опорные прыжки и упражнения на гимнастическом бревне, брусьях. Часы, отведенные программой на прохождение данного материала, добавлены в раздел «Спортивные игры» и распределены на баскетбол, волейбол, футбол.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику проведения учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методов – воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

Одним из важнейших методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств, следует тесно увязать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Учитель должен учитывать переносимость учащимися двигательных нагрузок, уровень технической и физической подготовленности ученика.

Срок реализации Рабочей программы

Нормативный срок реализации Рабочей программы на уровне среднего общего образования составляет один год обучения (11 класс).

Содержание программного материала.

Знания о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его

основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Спортивные игры (72 ч.)

Баскетбол (24 ч.)

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.

Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, броски мяча с сопротивлением и без, действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, вырывание, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Игра по упрощенным правилам, игра по правилам.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Судейство.

Волейбол (37 ч.)

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Техника передвижений, прием и передача мяча, варианты подач мяча, варианты нападающего удара через сетку, варианты блокирования нападающего удара (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите. Игра по правилам.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Судейство.

Футбол (11 ч.)

Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований.

Техника передвижений, удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, остановка мяча ногой, грудью, ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Игра по упрощенным правилам, игра по правилам. Судейство.

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.)

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

Юноши.

Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гирями (16 и 24 кг), с эспандерами. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках, на голове, с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Комбинация из ранее освоенных элементов. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, с гирями, набивными мячами. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Девушки.

Комбинации упражнений с обручами, скакалкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов. Ритмическая гимнастика. Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Легкая атлетика (13 ч.)

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 и низкий старт до 40м. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Старты из различных исходных положений, ускорения, с максимальной скоростью, челночный бег, метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность. Круговая тренировка. Самоконтроль на уроках легкой атлетики.

Юноши.

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Бег 3000м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений на дальность и на заданное расстояние. Длительный бег до 25 минут. Кросс.

Девушки.

Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. Бег 2000м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений на дальность и на заданное расстояние. Длительный бег до 20 минут.

Формы и средства контроля.

Контроль и оценка используются для закрепления потребностей юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенству.

Оценивая достижения ученика важно не столько учитывать высокий исходный уровень по физической подготовке, что само по себе свидетельствует чаще всего о

хороших природных задатках, сколько ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Контроль осуществляется с помощью контрольных упражнений, которые выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения и для оценки эффективности овладения навыком. В начале (сентябре) и конце (мае) учебного года проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные результаты и увидеть прошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100м	13,8с	16,3с
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине, раз	13 раз	-
	Подтягивание из вися на низкой перекладине, раз	-	19 раз
	Прыжок в длину с места, см	230 см	185см
К выносливости	Кроссовый бег на 3км	13м10с	-
	Кроссовый бег на 2 км	7м 50с	9м 50с
Гибкость	Наклон вперед стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	13см	16см

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.

Учебно-методические средства обучения

1. Журнал «Физическая культура в школе».
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. – М.: Просвещение, 1989.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. – М.: Просвещение, 2011.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. – М.: Просвещение, 2011.
6. Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М.: Просвещение, 2005.
7. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 1998г.
8. Программы общеобразовательных учреждений основная школа, средняя (полная) школа по физической культуре автор-составитель А.П. Матвеев, 5-11 классы (М., Просвещение, 2008).