

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 30  
А.А.Долов  
Приказ № 76-од от «27» августа 2020 года

Одобрено педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 30 г. Пензы  
Протокол № 1 от «27» августа 2020 года

**Рабочая программа  
по предмету «Физическая культура»  
в МБОУ СОШ № 30 г. Пензы  
(11 класс)  
2020-2021 учебный год**

**Учителя: Сергеев О.Ю., Мордашов В.С.**

Рассмотрено на МО  
учителей эстетического цикла  
протокол № 1 от «27» августа 2020года  
руководитель МО

 И.Н. Федулова

2020 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Статус документа

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего (полного) общего образования с учетом примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре.

Программа дает распределение учебных часов по разделам курса.

### Структура документа

Рабочая программа включает четыре раздела: пояснительную записку, раскрывающую характеристику и место учебного предмета в учебном плане школы, целей его изучения, основные содержательные линии; основное содержание обучения с распределением учебных часов по разделам и последовательностью изучения тематических блоков в течении года изучения; требования к уровню подготовки учащихся к концу 11-го года обучения; описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

### *Общая характеристика учебного предмета*

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влияния на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:  
словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);  
наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);  
метод разучивания нового материала (в целом и по частям);  
методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

### **Место предмета в базисном плане и учебном плане школы.**

Для освоения базовых основ физической культуры в 11 классе отведено 99 часов (3 часа в неделю). Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

Третий час физической культуры проводится как развивающий урок.

Развивающий урок - это развитие физических способностей: скоростных, силовых, координационных, скоростно-силовых, выносливости, а также развитие двигательных качеств: гибкости, ловкости, быстроты движений.

## **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## **Основное содержание программного материала.**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **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 занятий прикладной физической подготовкой. 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.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### Распределение учебного времени на виды программного материала на год

Тема	Количество часов
Легкая атлетика	33
Спортивные игры	27
Гимнастика	18
Лыжная подготовка	21
Всего	99 часов

### Требования к уровню подготовки выпускников

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности**

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 м. с высокого старта	4.4	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
100 м.	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Бег 1000 м.	3.30	3.40	3.55	4.30	5.45	6.30
2000 м.	-	-	-	10.00	11.30	12.20
3000 м.	13.00	15.00	16.30	-	-	-
Челночный бег 10x10м	27	28	30	-	-	-
Прыжки в длину, см с места (см)	240	205	190	210	180	160
с разбега (см)	460	420	370	380	340	310
Прыжки в высоту (см)	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты 700г, м	38	32	26	-	-	-
500г,м	-	-	-	23	18	12
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	25	23	21	21	19	17
Наклон вперед (см.)	15	9	5	20	12	7
Подтягивание (девочки из положения лёжа)	12	9	6	18	14	8
Бег на лыжах 3 км	17.30	18.00	19.00	18.30	19.00	20.00
Отжимание	-	-	-	16	13	9

**Календарно – тематическое планирование  
курса Физическая культура  
11 класса**

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
<b>1 четверть</b>				
Лёгкая атлетика (18 часов)				
1.	Основные принципы системы физ.вос. Эстафетный бег.	1		
2.	Эстафетный бег.	1		
3.	Эстафетный бег.	1		
4.	Эстафетный бег.	1		
5.	Содержание нового комплекса УГГ. Челночный бег 10×10.	1		
6.	Челночный бег 10×10.	1		
7.	Тренировочные нагрузки. Самоконтроль. Бег 100 м. с низкого старта.	1		
8.	Бег 100 м. с низкого старта.	1		
9.	Бег 100 м. с низкого старта.	1		
10.	Бег 100 м. с низкого старта.КУ.	1		
11.	Правила безопасности на уроках. Прыжки в длину с разбега.	1		
12.	Прыжки в длину с разбега.	1		
13.	Прыжки в длину с разбега.	1		
14.	Прыжки в длину с разбега.	1		
15.	Прыжки в длину с разбега.	1		
16.	Прыжки в длину с разбега.	1		
17.	Прыжки в длину с разбега.	1		
18.	Стартовый разгон с преследованием.	1		
Спортивные игры (12 часов)				
19.	Спортивные игры(баскетбол) Ловля мяча от щита.	1		
20.	Ловля мяча от щита.	1		
21.	Ведение мяча с изменением высоты и скорости.	1		

22.	Ведение мяча с изменением высоты и скорости.	1		
23.	Ведение мяча с изменением высоты и скорости.	1		
24.	Различные передачи в движении.	1		
25.	Различные передачи в движении.	1		
26.	Различные передачи в движении.	1		
27.	Двухсторонняя игра. Учебно-тренировочные игры.	1		
28.	Баскетбол: броски по кольцу с различных точек.	1		
29.	Баскетбол: броски по кольцу с различных точек.	1		
30.	Баскетбол: броски по кольцу с различных точек.	1		
Гимнастика (18 часов)				
31.	Повтор упражнений за 7-8 класс. Низкая перекладина: переворот в упор силой.	1		
32.	Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2.4.8. Перекладина низкая: вис прогнувшись и выход в сед.	1		
33.	Перекладина низкая: соскок махом вперед из вися.	1		
34.	Разновысокие брусья: Толчком ног подъем в упор присев на верхнюю жердь.(д.)	1		
35.	Разновысокие брусья : Толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди.(д.)	1		
36.	Разновысокие брусья : Упор присев на одной ноге, махом соскок..(д.)	1		
37.	Равновесие : повтор элементов 8-9 класс.(д.)	1		
38.	Соединение из 3-4 элементов (бревно)	1		
39.	Акробатика (д) : повтор за 8- 9 класс.	1		
40.	Комбинация из 4-5 элементов.КУ	1		
41.	Лазание по канату.	1		
42.	Лазание по канату.	1		
43.	Лазание по канату.	1		
44.	Опорный прыжок(д) : Прыжок углом с разбега.	1		



45.	Опорный прыжок (д) : прыжок под углом к снаряду.	1		
46.	Опорный прыжок (д) : Толчком одной ногой ( конь в ширину , высота 110 см.)	1		
47.	Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.	1		
48.	Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.	1		
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>				
49.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожении. Попеременный двух и четырехшажные ходы.	1		
50.	Попеременный двух и четырехшажные ходы.	1		
51.	Попеременный двух и четырехшажные ходы.	1		
52.	Попеременный двух и четырехшажные ходы.	1		
53.	Попеременный двух и четырехшажные ходы.	1		
54.	Попеременный двух и четырехшажные ходы.	1		
55.	Одновременный ход.	1		
56.	Одновременный ход.	1		
57.	Одновременный ход.	1		
58.	Переход с одного хода на другой в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
59.	Переход с одного хода на другой в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
60.	Переход с одного хода на другой в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
61.	Переход с одного хода на другой в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
62.	Переход с одного хода на другой в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1		
63.	Коньковый ход.	1		
64.	Коньковый ход.	1		
65.	Коньковый ход.	1		

66.	Коньковый ход.	1		
67.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		
68.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		
69.	Прохождение дистанции до 5 км(девушки), до 8 км (юноши)	1		
<b>Спортивные игры (15 часов)</b>				
70.	Баскетбол: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		
71.	Двухсторонняя игра. Учебно-тренировочные игры.	1		
72.	Двухсторонняя игра. Учебно-тренировочные игры.	1		
73.	Прием мяча сверху и снизу.	1		
74.	Прием мяча сверху и снизу.	1		
75.	Передача из зон 1.6.5 в зону 3.	1		
76.	Передача из зон 1.6.5 в зону 3.	1		
77.	Верхняя прямая подача.	1		
78.	Верхняя прямая подача.	1		
79.	Нападающий удар (техника).	1		
80.	Нападающий удар (техника).	1		
81.	Передача мяча сверху в прыжке.	1		
82.	Передача мяча сверху в прыжке.	1		
83.	Учебная игра с заданиями.	1		
84.	Учебная игра с заданиями.	1		
<b>Лёгкая атлетика (15 часов)</b>				
85.	Стартовый разгон с преследованием.	1		
86.	Стартовый разгон с преследованием.	1		
87.	Стартовый разгон с преследованием.	1		
88.	Стартовый разгон с преследованием.	1		
89.	Стартовый разгон с преследованием.	1		

90.	Стартовый разгон с преследованием.	1		
91.	Метание гранаты 500-700 г.	1		
92.	Метание гранаты 500-700 г.	1		
93.	Метание гранаты 500-700 г.	1		
94.	Метание гранаты 500-700 г.КУ.	1		
95.	Переменный бег до 10 мин.	1		
96.	Переменный бег до 10 мин.	1		
97.	Переменный бег до 10 мин.	1		
98.	Переменный бег до 10 мин.	1		
99.	Бег 2000-3000 м.	1		