

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

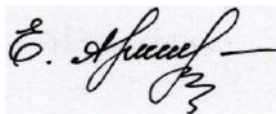
«Лицей им. Г.Ф.Атякшева»

Рабочая программа,  
рассмотрена на заседании  
предметного объединения

Протокол № 8 от

«5» июня 2019 г.

«Согласовано»



( роспись курирующего  
заместителя директора)

«5» июня 2019г.

«Утверждено»

Приказом директора  
Лицея

от 11.06.2019 № 417-0

### Рабочая программа учебного предмета

#### Физическая культура

---

(Наименование учебного предмета)

Базовый уровень, среднее общее образование, 11 класс

---

(уровень образования)

105 часов

---

(количество часов, отводимых на реализацию программы)

Рослякова Марина Витальевна, учитель физической культуры

---

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

Югорск, 2019г.

## 1. Паспорт Рабочей программы

№	Наименование пункта	Содержание пункта
	Название программы	Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 11 класс
	Авторы учебника, учебно-методического комплекса, название учебника, год издания	Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2016 год;  Учебник. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2017г. – 255с.
	Реализует требований ФГОС НОО/или ФГОС ООО/или федерального компонента государственного образовательного стандарта для 10х классов ( <i>указать нужное</i> )	Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Минобразования РФ от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
	Общие цели рабочей программы с учётом специфики учебного предмета, курса	Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
	Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ( <i>в том числе обоснование часов лицейского компонента (на расширение каких тем направлены часы вариативной части учебного плана)</i> )	Курс из расчета 3 часа в неделю: в 11 классе – 105 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.
	Количество учебных часов, на которое рассчитана Рабочая программа	3 часа в неделю, 105 часа в год, из них 26 – контрольные уроки
	Указание того, за счет каких форм организации учебного процесса, в каком соотношении реализуется Рабочая программа	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;</li> <li>➤ образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;</li> </ul>

		<p>➤ 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 влиянии на развитие систем организма.</p>
--	--	--

## 2. Требования к уровню подготовки учеников

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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и

профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**Выполнять двигательные умения и навыки:**

***Легкоатлетические упражнения***

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 7 - 9 препятствий. Прыгать в высоту с 9—11 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

***Гимнастика с элементами акробатики***

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 11 классов. Прыгать через скакалку.

***Спортивные игры***

Уметь играть по правилам волейбола, баскетбола; владеть навыками судейства.

**В 11-х классах обучающиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности:**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Уровень физической подготовленности</b>					
	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	<b>высокий</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>	<b>высокий</b>	<b>средний</b>	<b>низкий</b>
Подтягивание в висе – юноши Отжимание от пола - девушки	12	8 - 10	6	30	20 - 24	12
Прыжок в длину с места, см	240	210 - 220	190	210	170-190	150
Бег 30 м с высокого старта, с	4.5	4.6 – 4.9	5.1	4.9	5.1– 5.3	5.6
Бег 100 м, с	14.3	16.0 – 17.0	18.0	17.5	19.0 – 19.5	20.0
Кроссовый бег на 3 км., мин.	13.50	14.30 - 15.00	16.30			
Кроссовый бег на 2 км., мин.				10.00	11.00 - 12.00	13.00

### 3. Содержание учебного предмета

Рабочая программа составлена для обучающихся 16 – 17 лет. Количество учебных часов из федерального компонента 3 часа в неделю.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие,

соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, конькобежная подготовка. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### ***Способы физической деятельности***

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок и конькобежной подготовки. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование:**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (5м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Лыжные гонки***

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом.

Поворот переступанием.

#### ***Спортивные игры***

На материале спортивных игр – волейбол, баскетбол

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В процессе обучения 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;

**Календарный график выполнения учебных программ по предмету 11 класс.**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	9	7	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	105	27	21	33	24
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>24</b>
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	21	6	-	11	3
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-	-
1.4	Легкая атлетика	21	9	-	-	12
1.5	Лыжная подготовка	18	-	-	19	-
1.6	Элементы единоборств	9	-	-	-	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
2.1	Спортивные игры	6	6	-	-	-
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3	-	3	-	-
2.2	Лыжная подготовка	3	-	-	3	-
2.3	Легкая атлетика	6	6	-	-	-

#### 4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема урока	Дата		Виды контроля
		план	факт	
<b>1 четверть – 27 часов</b> <b>Легкая атлетика -15часов; баскетбол – 12часов</b>				
1	ПТБ на уроках лёгкой атлетики Спринтерский бег			Текущий
2	Совершенствование техники высокого старта			Текущий
3	Спринтерский бег до 40м			Текущий
4	Контрольное занятие Бег на результат 100м			Учётный
5	Закрепление техники низкого старта			Текущий
6	Совершенствование техники длительного бега			Текущий
7	Контрольное занятие Бег на 1000м			Учётный
8	Бег в равномерном темпе 15 мин девушки 20 мин юноши			Текущий
9	Бег в переменном темпе 20 мин девушки 25 мин юноши			Текущий
10	Бег 2000м девушки 3000м юноши			Учётный
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега 7-10 шагов			Текущий
12	Совершенствование прыжка в длину с разбега 13-15 шагов			Текущий
13	Контрольное занятие Прыжок в длину с разбега			Учётный
14	Совершенствование техники эстафетного бега			Текущий
15	Закрепление техники эстафетного бега			Учётный
<b>Баскетбол -12 часов</b>				
16	ПТБ на уроках баскетбола Стойка Передвижение игрока			Текущий
17	Совершенствование техники передвижений остановок поворотов стоек			Текущий
18	Совершенствование ловли и передач мяч			Текущий
19	Совершенствование ловли и передач мяч с сопротивлением			Текущий
20	Совершенствование техники ведение мяча			Текущий
21	Совершенствование техники ведение мяча с сопротивлением			
22	Совершенствование техники бросков мяча			Текущий
23	Контрольное занятие Броски мяча по кольцу			Учётный
24	Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом			Учётный
25	Совершенствование тактики игры в нападении			Текущий
26	Совершенствование тактики игры в защите			Текущий
27	Совершенствование техники перемещений владении мячом			Текущий
<b>2 четверть – 21 час</b> <b>Гимнастика с элементами акробатики -21часов</b>				
28	ПТБ на уроках гимнастики Строевые упражнения			Текущий
29	Совершенствование техники висов и упоров на перекладине юноши разновысоких брусьях девушки			Текущий
30	Закрепление техники висов и упоров			Текущий
31	Совершенствование техники комбинации на перекладине юноши разновысокие брусья девушки			Текущий
32	Контрольное занятие комбинация на перекладине юноши разновысокие брусья девушки			Учётный
33	Совершенствование техники комбинации на параллельных брусьях юноши разновысокие брусья девушки			Текущий
34	Контрольное занятие Комбинация из освоенных элементов			Учётный



35	Совершенствование техники опорного прыжка через коня юноши в длину девушки ширину			Текущий
36	Совершенствование техники опорного прыжка через коня юноши в длину девушки ширину			Текущий
37	Контрольное занятие Опорный прыжок			Учётный
38	Совершенствование акробатических упражнений кувырок вперёд назад			Текущий
39	Совершенствование акробатической комбинации			Текущий
40	Совершенствование акробатической комбинации из ранее освоенных элементов			Текущий
41	Контрольное занятие акробатическая комбинация			Учётный
42	Акробатические упражнения без предметов и с предметами			Текущий
43	Совершенствование техники лазание по канату			Текущий
44	Совершенствование техники лазание по шесту			Текущий
45	Контрольное занятие лазание по канату и шесту			Учётный
46	Развитие гибкости			Текущий
47	Развитие силы упражнения с набивными мячами			Текущий
48	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря			Текущий
<b>3 четверть – 33 часов</b>				
<b>Лыжная подготовка -22часов; Волейбол -11часов</b>				
49	ПТБ на уроках лыжной подготовки			Текущий
50	Техники одновременных ходов			Текущий
51	ПТБ на уроках волейбола Совершенствование техники передвижений остановок			Текущий
52	Совершенствование техники одновременных ходов			Текущий
53	Контрольное занятие Одновременные лыжные ходы			Учётный
54	Совершенствование техники поворотов и стоек			Текущий
55	Совершенствование техники попеременных ходов			Учётный
56	Переход с одновременных ходов на попеременные			Текущий
57	Совершенствование техники передачи мяча			Текущий
58	Прхождение дистанции девушки до 2км юноши до 3км			Текущий
59	Контрольное занятие Попеременные лыжные ходы			Учётный
60	Совершенствование техники приёма мяча			Текущий
61	Совершенствование техники спуска			Текущий
62	Прохождение дистанции до 3км девушки до4км юноши			Текущий
63	Закрепление техники передач мяча			Учётный
64	Техника торможения поворотов			Текущий
65	Прохождение дистанции до 3км девушки до4км юноши			Текущий
66	Контрольное занятие из освоенных элементов			Учётный
67	Контрольное занятие Техника спуска			Учётный
68	Прохождение дистанции до 3км девушки до4км юноши			Текущий
69	Совершенствование техника нижней прямой подачи			Текущий
70	Совершенствование техники Конькового хода			Текущий
71	Прохождение дистанции до 4км девушки до 5км юноши			Текущий
72	Совершенствование техники верхней прямой подачи			Текущий
73	Контрольное занятие Свободный стиль			Учётный
74	Прохождение дистанции до 4км девушки до 5км юноши			Текущий
75	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча Приём мяча снизу			Текущий
76	Совершенствование обгон финиширование			Текущий
77	Прохождение дистанции до 5км девушки до 6км юноши			Текущий
78	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча Приём мяча сверху			Текущий
79	Тактика лыжных гонок			Текущий
80	Прохождение дистанции до 5км девушки до 6км юноши			Текущий
81	Прямой нападающий удар через сетку Одиночное блокирование			Текущий

<b>4 – четверть – 24 часов</b>				
<b>Волейбол – 3 часа, Элементы единоборств – 9 часов, Лёгкая атлетика – 12 часов</b>				
82	Игра по упрощенным правилам игры			Текущий
83	Закрепление техники прямого нападающего удара			Учётный
84	Контрольное занятие из освоенных элементов			Учётный
<b>Элементы единоборств – 9 часов</b>				
85	ТБ на уроках единоборств Стойка и передвижения в стойке			Текущий
86	Приёмы самостраховки			Текущий
87	Захваты рук и туловища Освобождение от захвата			Текущий
88	Упражнения по овладению приемами страховки			Текущий
89	Развитие силы координации			Текущий
90	Силовые упражнения и единоборства в парах			Учётный
91	Совершенствование элементов единоборств			Текущий
92	Контрольное занятие Элементы Единоборств			Учётный
93	Учебная схватка			Текущий
<b>Лёгкая атлетика – 12 часов</b>				
94	ПТБ на уроках лёгкой атлетики Прыжки в высоту			Текущий
95	Совершенствование техникой прыжков в высоту с 5-7 шагов			Текущий
96	Совершенствование техникой прыжков в высоту с 9-11 шагов			Текущий
97	Контрольное занятие Прыжков в высоту			Учётный
98	Совершенствование техники эстафетного бега			Текущий
99	Закрепление техники эстафетного бега			Текущий
100	Совершенствование техники спринтерского бега			Текущий
101	Совершенствование техники низкого старта			Текущий
102	Контрольное занятие бег 100м			Учётный
103	Совершенствование техники бег на выносливость			Текущий
104	Контрольное занятие бег на выносливость 2000м девушки 3000м юноши			Учётный
105	Длительный бег до 20 мин девушки до 25 мин юноши			Текущий