

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»

11 класс

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» составлена на основе документов:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями);
3. ООП СОО МБОУ «Школа №127»;
4. Положение о рабочей программе;
5. Учебный план МБОУ «Школа №127».

Пояснительная записка

Основными **целями** обучения являются:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Планируемые результаты образовательной области «Физическая культура»

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Содержание предмета
« Физическая культура »**

Название раздела	Краткое содержание
Основы знаний	История физической культуры, избранных видов спорта История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх Представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде. Формы организации занятий физической подготовкой. Правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. Значение занятий физкультурой для жизнедеятельности человека. Формы занятий физкультурой в режиме школьного дня и в условиях активного отдыха. Правила спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола Понятия: двигательная активность, физические качества, физическая нагрузка.
Лёгкая атлетика	Юноши: Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка - бег 20-23 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег на средней дистанции 1000 м.

	<p>Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег.</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»</p> <p>Метание гранаты из различных положений.</p> <p>Метание гранаты на дальность</p> <p>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Девушки:</p> <p>Инструктаж по ТБ. ОРУ.</p> <p>Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях.</p> <p>Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование.</p> <p>Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Кроссовая подготовка - бег 15-19 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</p> <p>Бег 2000 м на результат.</p> <p>Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег.</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»</p> <p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.</p> <p>Метание гранаты из различных положений, метание гранаты на дальность.</p> <p>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
Баскетбол	<p>Стойки, разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника</p> <p>Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения</p> <p>Броски одной и двумя руками в корзину с места и в движении</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Тактические действия в защите и нападении</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>
Волейбол	<p>Стойки, разновидности перемещений в стойке: ходьбой, бегом, скачком, прыжками.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>Нижняя прямая подача с 3-6 метров, приём подачи двумя руками снизу</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры</p> <p>Игра по правилам волейбола</p> <p>Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>
Гимнастика	<p>Организующие команды и приёмы (строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами под музыкальное сопровождение</p> <p>Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических снарядах:</p>

	<p>бруснях и перекладине</p> <p><u>Мальчики</u> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом</p> <p><u>Девочки</u> Прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лёжа, вис присев; махом одной толчком другой подъём переворотом</p> <p>Опорный прыжок через козла (козёл в ширину высота 100-110 см)</p> <p>Два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения, стоя с помощью, стойка на лопатках</p> <p>Комплексы акробатических упражнений из 3-4 освоенных элементов акробатики, включая перекаты, кувырки</p> <p>Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату в три приёма на различную высоту</p> <p>Помощь, страховка, обязанности командиров отделения</p> <p>Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых</p>
Футбол, Мини футбол	<p>Ведение мяча, обводка с изменением скорости и направления движения</p> <p>Удары по воротам верхом и низом</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники: остановка, обработка, ведение мяча, передача, удар по воротам</p> <p>Тактика игры</p> <p>Правила игры</p>
Лыжная подготовка	<p>Лыжные ходы, применение мазей, требования к одежде</p> <p>Способы передвижения: одновременный двушажный и одновременный безшажный ходы, коньковый ход</p> <p>Подъёмы по пологому склону «ёлочкой», «лесенкой»</p> <p>Торможение «плугом», «упором»</p> <p>Повороты на месте махом и в движении переступанием</p> <p>Преодоление препятствий при передвижении и спуске</p> <p>Лыжные гонки на 2 км свободным стилем</p> <p>Прохождение тренировочных дистанций до 3,5 км с разной скоростью разными способами передвижения</p>
Плавание	<p>Прикладное и гигиеническое значение плавания</p> <p>Старты, повороты, ныряние, способы плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине</p> <p>Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса</p> <p>Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания</p>

**Тематическое планирование предмета
« Физическая культура »**

10 класс

Тема	Содержание	Кол-во часов
Основы знаний	<p>Характеризовать: Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.</p> <p>Определять: цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции. Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и</p>	3

	определять степень утомления по внешним признакам	
Гимнастика	Совершенствование строевых команд, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. Выполнять нормативы ФП (физической подготовкой). Совершенствование техники опорных прыжков, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.	8
Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Сочетание передвижений и остановок игрока. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Зонная защита (2х3). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по правилам.	12
Волейбол	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий улар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Учебные игры. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам волейбола.	8
Лёгкая атлетика	Юноши: Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка - бег 20-23 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег на средней дистанции 1000 м. Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Девушки: Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка - бег 15-19 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 2000 м на результат. Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»	19

	<p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.</p> <p>Метание гранаты из различных положений, метание гранаты на дальность.</p> <p>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	
Футбол, Мини футбол	<p>Инструктаж по ТБ. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания. Описывать и демонстрировать технику полевого игрока, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	6
Лыжная подготовка	<p>Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p>	11
Плавание	<p>Совершенствование физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. Подготовленности в условиях «сухого» плавания. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием</p>	3
	Всего	70
Дополнительный материал как вариативная часть		35

11 класс

Тема	Содержание	Кол-во часов
Основы знаний	<p>Характеризовать: Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять: цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Руководствоваться правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции. Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p>	3
Гимнастика	<p>Совершенствование строевых команд, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их</p>	8

	исправлению. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. Выполнять нормативы ФП (физической подготовкой). Совершенствование техники опорных прыжков, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.	
Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Развитие скоростных качеств. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Игра по правилам.	12
Волейбол	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах , в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебные игры. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	8
Лёгкая атлетика	<p>Юноши: Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м) Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка - бег 20-28 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Развитие выносливости. Бег на средней дистанции 1000 м. Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Прыжок в длину на результат. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Девушки: Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка - бег 15-19 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 2000 м на результат. Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений, метание гранаты на</p>	19

	дальность. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Футбол, Мини футбол	Инструктаж по ТБ. Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	6
Лыжная подготовка	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.	11
Плавание	Совершенствование физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. Подготовленности в условиях «сухого» плавания. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием	3
	Всего	70
Дополнительный материал как вариативная часть		32

ОТПРАВИТЕЛЬ МБОУ "Средняя Общеобразовательная Школа №127" Приволжского Района Г.Казани	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА ФЕРАФОНТОВА ФАРИДА АЛЬФАТОВНА	
ДОЛЖНОСТЬ Директор	
СЕРТИФИКАТ 00C09958C723B2952D91351390544645 F4	ПОДПИСАН 14.02.2024 18:39:33 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	