

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КАМЕНСКОГО РАЙОНА  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Волченской СОШ

 /Т.Г. Юдина/

Приказ от «01» 09 2021 г. № 96

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

уровень общего образования (класс): среднее общее, 11 класс

количество часов: 98 часов (3 часа в неделю)

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования (Приказ №413 от 17.05.2012г. с изменениями приказ Минобрнауки России №1645 от 29.12.2014г.)
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з).
- Программа разработана на основе учебно-методического комплекта: «Физическая культура 10-11 классы» под редакцией В.И. Лях 2018 г.,

2021

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Физическая культура в школе – это учебный предмет, способствующий разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению их здоровья, выработке у учащихся сознательного отношения к себе и своему телу, физических (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) и нравственных (смелость, находчивость, дисциплинированность и др.) качеств личности. Физическая культура входит в систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно

влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны:

### **Знать**

- основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

### **Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

В соответствии с учебным планом МБОУ Волченской СОШ, Основной образовательной программой МБОУ Волченской СОШ, календарным графиком на изучение физической культуры в 11 классе отводится 3 часа в неделю, 100 часов в год при 34 учебных неделях.

В соответствии с календарным графиком образовательной деятельности МБОУ Волченской СОШ на 2021-2022 учебный год и расписанием уроков программа будет выполнена за 98 часов за счет сокращения 2 часов, которые отводятся на укрепление физического здоровья обучающихся. Данная учебная программа ориентирована на учащихся 10 класса и реализуется на основе учебно-методического комплекта: «Физическая культура 10-11 классы» под редакцией В.И. Лях 2018 г.,

### **10 класс (98 часов)**

#### **Лёгкая атлетика (26 часов).**

- Овладение техникой спринтерского бега с высокого и низкого старта.
- Бег с ускорением. Эстафеты. Старт из различных положений. Челночный бег
- Скоростной бег.
- Бег на результат.
- Овладение техникой длительного бега.
- Овладение техникой прыжка в длину с 8 – 10 шагов разбега. Подбор индивидуального разбега.
- Овладение техникой прыжка в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.

- Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. На дальность отскока от стены. На заданное расстояние. По коридору. В вертикальную и горизонтальную цель. Метание с 3 – 4 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега. Метание набивного мяча. Метание из различных положений.

- 

### **Гимнастика с элементами акробатики (21 час).**

- Строевые упражнения. Строевые команды. Повороты в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.
- ОРУ с гимнастическими снарядами.
- Висы и упоры.
- Опорные прыжки через гимнастического козла и коня. Прыжки со скакалкой.
- Акробатические упражнения. Кувырки вперед – назад. Длинные кувырки. Стойка на лопатках. Мост. Стойка на голове и руках.
- ОРУ с предметами и без. Упражнения в равновесии на бревне, скамейке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.
- Лазание по гимнастической лестнице, канату, рукоходу. Подтягивания, упражнения с отягощением.
- Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.

### **Спортивные игры (30 часов).**

- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.
- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника с расстояния до корзины свыше 4,80 м.
- Броски одной и двумя руками в прыжке.
- Взаимодействие игроков защиты и нападения.
- игра по упрощенным правилам баскетбола.
- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.
- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

- Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
- Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
- Прямой нападающий удар при встречных передачах.
- Игра в защите и нападении.
- Игра по упрощенным правилам волейбола.

#### **Кроссовая подготовка (21 час).**

- Бег на выносливость. Кроссовая подготовка. Бег на местности. Бег с преодолением препятствий. Бег с гандикапом.
- Варианты челночного бега, бега с изменением направления и скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Сроки изучения материала
1.	Лёгкая атлетика	26	02.09.2021- 29.10.2021
2.	Гимнастика с элементами акробатики	21	08.11.2021 – 24.12.2021
3.	Спортивные игры	30	10.01.2022 – 21.03.2022
4.	Кроссовая подготовка	21	01.04.2022 – 23.05.2022
	<b>Итого:</b>	<b>98</b>	

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения урока	
			плановая	фактическая
<b>Легкая атлетика 16ч</b>				
1.	Инструктаж Т.Б по легкой атлетике.	1	02.09	
2	Совершенствовать технику бега на дистанции 30 м.	1	03.09	
3	Совершенствовать стартовый разгон из различных И. П.	1	06.09	
4	Совершенствовать технику высокого старта.	1	09.09	
5	<b>Оценить скоростные качества в беге</b>	1	10.09	

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

	<b>на 30 м.</b>			
6	Совершенствовать технику низкого старта	1	13.09	
7	Совершенствовать технику низкого старта.	1	16.09	
8	<b>Бег 60 метров – на результат.</b>	1	17.09	
9	Развитие скоростной выносливости.	1	20.09	
10	Совершенствовать технику метания малого мяча.	1	23.09	
11	Совершенствовать технику метания малого мяча	1	24.09	
12	Совершенствовать технику скрестного шага в метании мяча.	1	27.09	
13	<b>Оценить технику метания малого мяча .</b>	1	30.09	
14	Совершенствовать технику прыжка в длину с 2 шагов.	1	01.10	
15	Совершенствовать технику разбега , прыжок в длину.	1	04.10	
16	<b>Оценить технику прыжка в длину с разбега.</b>	1	07.10	
<b>Кроссовая подготовка 10 часов</b>				
17	Развитие выносливости.	1	08.10	
18	Повторить преодоление полосы препятствий.	1	11.10	
19	Развитие силовой выносливости.	1	14.10	
20	Переменный бег.	1	15.10	
21	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	1	18.10	
22	Переменный бег	1	21.10	
23	Переменный бег	1	22.10	
24	<b>Оценить бег 1000 м - без учета времени.</b>	1	25.10	
	Совершенствовать технику переменного бега.	1	28.10	
25	Подведение итогов	1	29.10	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 23 часа</b>				
26	Инструктаж по гимнастике. Совершенствовать строевые приемы.	1	08.11	
27	Совершенствовать повороты на месте, перестроениям в 2 колонны и 2 шеренги.	1	11.11	
28	Совершенствовать кувырок вперед и назад.	1	12.11	
29	Совершенствовать кувырок вперед и назад.	1	15.11	
30	Совершенствовать технику стойки на лопатках.	1	18.11	
31	<b>Оценить технику кувырка вперед и назад.</b>	1	19.11	
32	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1	22.11	



33	Обучение прыжкам «змейкой» через скамейку.	1	25.11	
34	Обучение упражнениям в висах и упорах.	1	26.11	
35	Обучение упражнения в висах и упорах.	1	29.11	
36	<b>Сдача норматива прыжков на скакалке за 60 сек.</b>	1	02.12	
37	Обучение упражнениям на бревне.	1	03.12	
38	Обучение упражнению на бревне.	1	06.12	
39	Обучение упражнению на бревне.	1	09.12	
40	<b>Сдача нормативов: подъем туловища за 1 мин.</b>	1	10.12	
41	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки).	1	13.12	
42	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	16.12	
43	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1	17.12	
44	Повторить технику опорного прыжка ноги врозь через козла.	1	20.12	
45	Повторить технику опорного прыжка ноги врозь через козла.	1	23.12	
46	<b>Оценить технику опорного прыжка через козла.</b>	1	24.12	
<b>Спортивные игры 30 часов</b>				
47	Инструктаж по баскетболу.	1	10.01	
48	Совершенствовать стойку баскетболиста.	1	13.01	
49	Повторить остановку «двумя шагами» после ведения мяча;	1	14.01	
50	<b>Оценить технику остановки «двумя шагами» после ведения мяча.</b>	1	17.01	
51	Повторить технику ловли и передачи мяча.	1	20.01	
52	Повторить технику передачи мяча двумя руками от груди .	1	21.01	
53	Совершенствовать технику ведения мяча.	1	24.01	
54	Совершенствовать технику ведения мяча.	1	27.01	
55	Совершенствовать технику ведение мяча в низкой, высокой стойке.	1	28.01	

56	<b>Оценить технику ведение мяча.</b>	1	31.01	
57	Совершенствовать технику броска в кольцо.	1	03.02	
58	Совершенствовать технику броска в кольцо.	1	04.02	
59	Совершенствовать технику вырывание и выбивание мяча.	1	07.02	
60	Совершенствовать технику вырывание и выбивание мяча.	1	10.02	
61	Повторить перехват мяча.	1	11.02	
62	Повторить перехват мяча.		14.02	
63	<b>Оценить технику перехвата мяча.</b>	1	17.02	
64	Совершенствовать технику ведения два шага бросок.	1	18.02	
65	Совершенствовать технику ведения два шага бросок.	1	21.02	
66	<b>Оценить технику ведения два шага бросок.</b>	1	24.02	
67	Повторить технику штрафного броска.	1	25.02	
68	Повторить технику штрафного броска.	1	28.02	
69	Повторить технику броска с боку касанием о щит.	1	03.03	
70	<b>Оценить технику штрафного броска.</b>	1	04.03	
71	Повторить технику быстрому прорыву.	1	05.03	
72	Повторить технику быстрому прорыву.	1	10.03	
73	Учебная игра. Использование ранее изученных приемов.	1	11.03	
74	Учебная игра. Использование ранее изученных приемов.	1	14.03	
75	Учебная игра. Использование ранее изученных приемов.	1	17.03	
76	Учебная игра. Использование ранее изученных приемов.	1	18.03	
77	Подведение итогов	1	21.03	
<b>Кроссовая подготовка 7 часов</b>				
78	Инструктаж Т.Б. при занятиях кроссовой подготовкой.	1	01.04	
79	Совершенствовать преодоление различных препятствий	1	04.04	

80	Совершенствовать технику темпового бега.	1	07.04	
81	<b>Экспресс тестирование</b>	1	08.04	
82	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой.	1	11.04	
83	Совершенствовать технику переменного бега.	1	14.04	
84	Совершенствовать технику переменного бега.	1	15.04	
<b>Легкая атлетика 14 часов</b>				
85	Совершенствовать технику высокого старта.	1	18.04	
86	Совершенствовать технику эстафетного бега.	1	21.04	
87	<b>Оценить бег на 60 метров – на результат.</b>	1	22.04	
88	Развитие скоростных способностей в беге на 30 м.	1	25.04	
89	Развитие скоростных способностей в беге на 60 м .	1	28.04	
90	Совершенствовать технику замаха и углу вылета снаряда.	1	29.04	
91	Совершенствовать технику метание мяча.	1	05.05	
92	Совершенствовать технику метание мяча	1	06.05	
93	<b>Оценить технику метания мяча на дальность.</b>	1	12.05	
94	Совершенствовать технику прыжка в длину разбега.	1	13.05	
95	Совершенствовать технику прыжка в длину	1	16.05	
96	<b>Оценить технику прыжка в длину с разбега.</b>	1	19.05	
97	Специальные беговые упражнения.	1	20.05	
98	Подведение итогов за весь учебный год.	1	23.05	



