



**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 41"**

654079 Российская Федерация, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д.4
(3843)74-42-08, 74-37-62; e-mail: school41nvkz@gmail.com Сайт школы: <http://school-41nk.com/>

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
(по качеству образования)
_____ Зырянова Н.В.

от ____ . ____ .20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 41»
_____ Фиц С.Н.
Приказ № 262 от 31 . 08 .2020 г.

Рекомендована к работе
педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 31 .08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего общего образования**

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (ЮНОШИ)

11 класс

СОСТАВИТЕЛИ:

Учитель физической культуры
_____ Азиатцева Л. В., Лесин О. А.

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа составления рабочей программы

- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении Федерального базисного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Инструктивно-методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005г. № 03 – 1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 18.07.2003г. № 2783 «Об утверждении Концепции профильного обучения на старшей ступени общего образования»;
- Методическое письмо о преподавании предмета «Физическая культура» в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования;
- Методическое письмо Кузбасского регионального института повышения квалификации и переподготовки работников образования о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательные учреждения Кемеровской области;
- Примерная программа по физической культуре для среднего общего образования. Базовый уровень.

Рабочая программа по физической культуре для юношей 11-го класса составлена на основе Примерной программы по физической культуре среднего общего образования, базовый уровень.

Физическая культура призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития, и совершенствовании его психосоматической природы.

Цель: содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функций материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

Содержание учебного курса

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Понятие телосложение и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол)

Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, взаимодействий в защите и нападении. Совершенствование групповых и командных тактических действий. Развитие координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Игра в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам и по правилам проведения соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висе и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнений.

Упражнения с предметами – скакалкой, мячом – и комбинации из этих упражнений. Развитие силы.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Увеличение спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. Воспитание у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию.

Лыжная подготовка

Обучение элементам лыжной подготовки на среднепересеченной местности: техника лыжных ходов, подъемы и спуски с уклонов. Увеличение длины дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью.

Элементы единоборств

Приемы борьбы для самообороны. Элементы единоборств.

Мини-футбол

Обучение элементам техники передвижений, остановок и стоек. Удары по катящемуся и летящему мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба. Введение мяча из-за боковой линии. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 11 класса должны:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитие общества человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Физические показатели
Скоростные	Бег 30 м, с	4.4
	Бег 100 м, с	13.8
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, количество раз	14
К выносливости	Кроссовый бег 3000 м, мин	12.20

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Общее кол-во часов	Кол-во часов по четвертям			
			I	II	III	IV
1. Базовая часть – 68 часов						
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Легкая атлетика	17	8	0	0	9
1.3	Гимнастика с элементами	13	0	13	0	0

	акробатики					
1.4	Спортивные игры:	20	10	0	0	10
	Баскетбол		10	0	0	0
	Волейбол		0	0	0	10
1.5	Лыжная подготовка	12	0	0	12	0
1.6	Элементы единоборств	6	0	0	6	0
2. Вариативная часть – 34 часов						
2.1	Мини-футбол	34	9	8	12	5
Итого:		102	27	21	30	24

Тематическое планирование

№ урока	Название темы	Кол-во уроков
Базовая часть – 68 часов.		
Лёгкая атлетика.		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1
2	Стартовое ускорение. Тест по бегу на 30 м . Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
3	Бег с изменением скорости. Бег на средние дистанции. Тест – челночный бег 3x10 м.	1
4	Техника метания малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов разбега. Упражнения с набивным мячом.	1
5	Бег на длинную дистанцию 2000м с учетом времени. Преодоление полосы препятствий.	1
6	Метание мяча в цель 10-12 м. Тест по метанию малого мяча на дальность.	1
7	Прыжки в длину с места и с разбега. Тест по прыжкам в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
8	Повторение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
Спортивные игры. Баскетбол.		
9	Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Баскетбол. Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.	1
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
11	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой и с изменением направления и скорости.	1
12	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1
13	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием.	1
14	Комбинации из освоенных технических и тактических элементов. Взаимодействия игроков.	1
15	Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом 2:1.	1
16	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Контроль техники броска мяча.	1
17	Учебно-тренировочная игра по правилам мини-баскетбола.	1
18	Учебно-тренировочная игра по правилам мини-баскетбола.	1
Гимнастика с элементами акробатики.		

19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила самоконтроля. Строевые и общеразвивающие упражнения.	1
20	Строевые и акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок, назад, стока на лопатках. Комбинации их разученных акробатических упражнений.	1
21	Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат.	1
22	Упражнения с набивным мячом и гимнастической скакалкой. Элементы акробатики.	1
23	Комбинации из акробатических элементов. Контроль техники освоенных элементов акробатики.	1
24	Общеразвивающие упражнения в парах. Стретчинг. Тест на гибкость.	1
25	Опорный прыжок, согнув ноги, ноги врозь.	1
26	Опорный прыжок. Лазание по канату. Упражнения на гимнастических снарядах.	1
27	Контроль техники прыжка через опору.	1
28	Упражнения на перекладине. Тест – подтягивание из вися и вися лежа. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
29	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1
30	Круговая тренировка. Упражнения на гимнастических снарядах.	1
31	Упражнения со снарядами. Подведение итогов.	1
Лыжная подготовка.		
32	Инструктаж по технике безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Виды лыжного спорта. Попеременные и одновременные ходы.	1
33	Прохождение дистанции до 2-3 км в доступном темпе.	1
34	Одновременный одношажный ход. Гонки с преследованием.	1
35	Контроль техники двухшажных ходов.	1
36	Прохождение дистанции до 2-3 км. Применение лыжных ходов.	1
37	Контроль техники одновременного одношажного хода	1
38	Поворот на месте махом. Гонки с выбыванием.	1
39	Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин на спуске.	1
40	Спуски и подъемы на местности.	1
41	Прохождение дистанции 3 км с учетом времени. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
42	Лыжные гонки на 1-2 км.	1
43	Прохождение дистанции до 4 км по слабопересеченной местности.	1
Элементы единоборств.		
44	Техника безопасности и гигиена борца. Приемы страховки. Силовые упражнения.	1
45	Самостоятельная разминка перед поединком. Элементы единоборств.	1
46	Силовые упражнения. Учебная схватка. Освобождение от захватов.	1
47	Основные технические действия самозащиты. Преодоление полосы препятствий.	1
48	Виды единоборств. Правила и судейство.	1
49	Упражнения в парах. Подвижные игры с элементами единоборств.	1
Спортивные игры. Волейбол.		
50	Волейбол. Основные приемы игры: перемещения в стойке, остановки, ускорения.	1
51	Верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.	1
52	Игры и игровые задания с ограниченным количеством игроков 2:2, 3:2, 3:3 и на укороченных площадках.	1

53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
54	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1
55	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Контроль техники прямого нападающего удара.	1
56	Комбинации из освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1
57	Верхняя прямая подача мяча через сетку. Прием мяча после подачи.	1
58	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
59	Учебно-тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
Лёгкая атлетика.		
60	Тест по прыжкам в высоту. Бросок набивного мяча 2кг и ловля от партнера.	1
61	Скоростно-силовые упражнения. Тест – прыжок в длину с места.	1
62	Метание гранаты весом 700гр на дальность. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
63	Тест по метанию гранаты весом 700 гр. на дальность. Беговые эстафеты.	1
64	Стартовое ускорение. Тест по бегу на 60 м с высокого старта.	1
65	Финиширование. Тест по бегу на 100 м с высокого старта.	1
66	Бег на средние дистанции. Тест по челночному бегу 3x10 м.	1
67	Тактика бега на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1
68	Бег 3000 м с учетом времени. Подведение итогов по легкой атлетике.	1
Вариативная часть –34 часа.		
Мини-футбол.		
69	Инструктаж по технике безопасности и правила игры в мини-футбол. Упражнения с мячом и без мяча.	1
70	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1
71	Ведение мяча с изменением направления и скорости ведения мяча.	1
72	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
73	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
74	Передача мяча в одно касание.	1
75	Передача мяча головой.	1
76	Ведение мяча «змейкой». Передача мяча в одно-два касания.	1
77	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.	1
78	Передача мяча в одно-два касания со сменой мест. Игра в стенку.	1
79	Передача мяча в одно- два касания со сменой мест. Игра в стенку. Жонглирование.	1
80	Удары по мячу серединой подъема. Передвижения и прыжки. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1
81	Удары мяча внутренней и внешней стороной стопы, носком. Опека соперника без мяча.	1
82	Опека соперника без мяча. Игра 3:3.	1
83	Удары с разбега по катящемуся мячу.	1
84	Удары головой, лбом.	1
85	Удары боковой частью стопы. Финты. Остановка мяча грудью.	1
86	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3. Учебная игра с заданием.	1
87	Тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.	1
88	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2.	1
89	Опека соперника без мяча и с мячом. Учебная игра с заданием.	1

90	Персональная оборона. Зонная оборона. Учебная игра с заданием.	1
91	Передачи мяча на месте: продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие. Игра в меньшинстве.	1
92	Введение мяча в игру из аута и углового. Передача мяча в тройках.	1
93	Тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.	1
94	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2. Удары по встречному мячу.	1
95	Передача мяча в квадрате в одно касание со сменой мест. Учебная игра с заданием.	1
96	Технико-тактические групповые действия игроков в защите.	1
97	Технико-тактические групповые действия игроков в нападении.	1
98	Технико-тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра по правилам.	1
99	Удары по мячу с полукруга внутренней и внешней стороной стопы. Передача мяча головой.	1
100	Совершенствование остановок и передач мяча. Остановка мяча бедром.	1
101	Позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3, 2+2.	1
102	Учебно-тренировочная игра по правилам мини-футбола.	1
	Итого	102 ч.