**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Беркутская средняя общеобразовательная школа»**627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70[Berkutskajaschkola@yandex.ru](mailto:Berkutskajaschkola@yandex.ru) ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001



Рабочая программа

**по физической культуре**

(название учебного курса, предмета, дисциплины)

для обучающихся **11** класса

Учитель:

**Корешкова Лилия Александровна**

(первая квалификационная категория)

**2020-2021 учебный год**

# Пояснительная записка:

Рабочая программа для учащихся 11 классов разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся **1-11** классов» В. И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, **2011).**

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
2. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится 102часа в год. Срок реализации программы: 1 год. НРК дополняет федеральный компонент по содержанию, структуре и составляет по объему времени от 10%до 20% учебного времени. Уроки с НРК выделяются в календарно-тематическом планировании подчеркнутым шрифтом.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать **учебник**: Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Ляха.-2-е издание -М.: Просвещение, 2015.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

* Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
* Обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
* Развитие двигательных способностей;
* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* Воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
* Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**Характеристика учебного предмета**

Рабочая программа рассчитана на 102 часа. В рабочей программе взяты упражнения из доступных видов спорта. Программа состоит из следующих разделов: легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, лыжной подготовки, гимнастики, элементов единоборств. В соответствии с требованиями примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

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 приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

При составлении рабочей программы использована дополнительная литература: научно-методические журналы «Физическая культура в школе», учебно-методическое пособие «Спортивные игры на уроках физической культуры» под редакцией О.В.Листова, пособие для учителей «Лыжный спорт в школе» под редакцией Г.П.Богданова, учебно-методическое пособие «Спортивная гимнастика в школе» под редакцией Е.Г.Литвинова, учебное пособие по легкой атлетике под редакцией В.Г.Алабина. на основе которой разработана рабочая программа часов для проведения уроков практической части, обучению жизненно важных двигательных умений и навыков, выполнению контрольных тестов и упражнений, знанию теоретических основ в области физической культуры и спорта.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированость у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Содержание тем учебного курса**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

1.1.Социокультурные основы**.**

1. -11 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.
2. класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10-11класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля  
физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды  
физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным  
видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых меро-  
приятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

// класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой**.**

**2. Демонстрировать.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Скоростные | Бег 100 м, с. Бег 30 м, с. | 14,3 5,0 | 17,5 5,4 | |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | — |
|  | Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | **—** | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | ***-*** | 10,00 |
|  | Бег 3000 м, мин | 13,30 | **-** |

Распределение часовой нагрузки при планировании учебного материала на уроках физической культуры:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Программный материал*** | ***Основные часы*** | ***Дополнительный час*** | ***ИТОГО*** |
| Легкая атлетика | 20 | - | 20 |
| Спортивные игры | 22 | 22 | 44 |
| Гимнастика | 12 | - | 12 |
| Лыжная подготовка | 16 | - | 16 |
| Футбол | - | 10 | 10 |
| **ИТОГО** | **70** | **32** | **102** |

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

1. на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
2. на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
4. на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
5. на углубленное представление об основных видах спорта;
6. на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
7. на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения 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 посредством регулярных занятий физической культурой;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:**

* Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* 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;

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ** | **ЦЕЛЬ** | **ОСНОВНЫЕ**  **ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ УЧАЩИХСЯ** |
| 1 | Легкая атлетика | Совершенствование упражнений по легкой атлетики, изучавших в 9 классе. | * Знать правила безопасности при занятии легкой атлетикой и оказание первой медицинской помощи при травмах; * Уметь выполнять низкий старт и знать технику стартового разбега. * Совершенствовать технику бега на короткие и длинные дистанции; * уметь совершать прыжки в длину; * уметь совершать прыжки в высоту; * метать гранату с разбега. |
| 2 | Баскетбол | Совершенствование навыков игры в баскетбол | * совершенствовать технику передвижения, остановок, поворотов и стоек; * совершенствовать передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с ударом о пол; * уметь водить мяч на месте, в движении, с изменением направления и скорости; * бросать мяч двумя руками с места и в движении; * вырывать и выбивать мяч; * владеть индивидуальными действиями в нападении и защите. |
| 3 | Гимнастика | Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах и элементов акробатики. | * уметь выполнять строевые упражнения; * уметь составлять комплекс ОРУ без предметов; * уметь выполнять акробатические упражнения; * уметь выполнять упражнения в висах и упорах; * уметь выполнять упражнения в равновесии; * уметь выполнять опорный прыжок; * уметь лазить по канату, гимнастической стенке, подтягиваться, отжиматься. |
| 4 | Лыжная подготовка | Совершенствование способов передвижения на лыжах | * знать технику безопасности при занятиях лыжным спортом; * применять лыжный инвентарь, согласно правилам; * знать и уметь выполнять все способы передвижения на лыжах; * знать основы горнолыжной техники; * уметь пробегать дистанцию 3000 м на скорость; * знать основы оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| 5 | Волейбол | Совершенствование навыков игры в волейбол. | * Знать правила игры в волейбол; * Знать основные правила судейства; * Усвоить стойки и перемещения на площадке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед * Освоить приемы техники нападающего удара; * Уметь свободно играть в волейбол, применяя все знания, умения и навыки. |
| 6 | Футбол | Совершенствование навыков игры в футбол. | * Знать правила безопасности при занятии футболом и оказание первой медицинской помощи при травмах; * Знать основные правила судейства; * Уметь свободно играть в футбол, применяя все знания, умения и навыки. |

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
| Основная школа |
| 4 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| 4.10 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса | Г |  |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |  |
| 5 | Спортивные залы (кабинеты) | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 6 | Пришкольный стадион (площадка) | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |  |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.