

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТЕЛЬМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на  
заседании  
методического совета  
«10» 06 2019 г.

Согласована.  
Заместитель директора  
по УВР  
/О.В. Агафонова /  
«19» 08 2019 г.

Утверждено  
Принято № \_\_\_\_\_ от  
«19» 08 2019 г.



**Рабочая программа учебного курса  
по физической культуре  
для учащихся 11 класса  
на 2019-2020 учебный год**

Фефелова Людмила Михайловна,  
Распутина Наталья Викторовна,  
учителя физической культуры

2019 г.

## Пояснительная записка

### Цели

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

### Задачи

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений
- использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния 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, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции

### Нормативные правовые документы.

Настоящая программа разработана на основе программы для образовательных учреждений «Физическая культура 1-11 классы» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ авт. – сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.– Волгоград: Учитель,2011. При составлении данной рабочей программы учитывались следующие документы:

- Конвенция о правах ребёнка
- Закон РФ «Об образовании»
- Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.11.2007 № 329-ФЗ)
- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004г. за № 1089;

Примерная программа основного общего образования по направлению «Физическая культура»;

## **Обоснование выбора данной программы.**

Данная программа позволяет осуществить не только образовательные, но и воспитательные задачи.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

### **Изменения в пояснительной записке.**

Данная программа предусматривает замену, частично кроссовой подготовки, спортивных игр на лыжную подготовку, (в количестве 18 часов). Делаем большой упор на спортивные игры, лёгкую атлетику и лыжную подготовку. Так, как в Усольском районе проходит спартакиада школьников, где команда учащихся МБОУ «Тельминская СОШ» принимает участие.

### **Место и роль учебного курса.**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры выделяется по 102 ч в 11 классе (3 ч в неделю, 34 учебные недели). Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

### **Формы организации учебного процесса.**

Формы организации учебного процесса и их сочетание, а также преобладающие формы текущего контроля знаний, умений, навыков (в соответствии с Положением о текущем контроле учащихся в образовательном учреждении), промежуточной и итоговой аттестации учащихся (в соответствии с соответствующими Положениями): формой обучения является урок, (дифференцированный, групповой, индивидуальный)

### **Технологии обучения.**

Владею современными образовательными технологиями и методиками и эффективно применяю их в практической профессиональной деятельности.

**Здоровье сберегающая:** важное место в своей деятельности я отвожу здоровье сберегающим технологиям, цель которых, обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Педагогическая технология:** здоровье сбережения в моей деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровье сбережения считаю создание здорового психологического климата на уроках.

**Информационно-коммуникативная технология:** работу с икт я использую в качестве подготовки рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов, использование Интернет-ресурсов, для создания собственных учительских презентаций к урокам в качестве наглядности

### **Виды и формы контроля**

Непосредственный контроль за физическим воспитанием школьников во время урока осуществляет преподаватель физического воспитания. Систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья занимающихся становится наиболее эффективным при сочетании его с самоконтролем. Контролем преподавателя должны быть охвачены результаты и успешность индивидуальной или групповой деятельности занимающихся.

Обязателен постоянный контроль состояния организма занимающихся. В массовой физкультурной практике, особенно при большом количестве занимающихся в группе, пользуются простыми, общедоступными методами. Это наблюдения за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, облием пототделения, координацией движений, состоянием внимания, характером реакции на неожиданные раздражители, изменением работоспособности. Необходим учет мнений и жалоб занимающихся по поводу предъявляемых требований, нагрузок. Так же в начале и конце учебного года учащимся предлагается сдать следующие тесты: на быстроту, на скорость, на выносливость, на силу, на скоростно-силовые качества (бег 30м, бег 1000м, прыжок в длину, наклон туловища к ногам, подтягивание). Так можно проверить уровень физических способностей учащихся в начале учебного года и в конце. В промежутке, началом и окончанием учёбы, учащимся предлагаются и другие тесты. Таким образом, мы выявляем низкие результаты и планируем, над чем нам нужно будет работать в следующем учебном году

### **Планируемый уровень подготовки.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; • биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- 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;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- 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 спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях 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.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание программного материала**

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

#### **1.1. Естественные основы.**

11 классы. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

## **1.2.Социально-психологические основы.**

11 классы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

## **1.2. Культурно-исторические основы.**

11 классы. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

## **1.4.Приемы закаливания.**

11 классы. Пользование баней.

## **1.5. Подвижные игры.**

Волейбол 11 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол 11 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по бадминтону. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **1.6.Гимнастика с элементами акробатики.**

11 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

## **1.7.Лёгкоатлетические упражнения.**

11 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## **1.8.Кроссовая подготовка.**

11 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **1.9 Лыжная подготовка**

11. Совершенствование техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**2. Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с

