

«Рассмотрено»  
на заседании кафедры  
начальной школы

Зав. кафедрой  
Е.С. Самаркина

Протокол № 1  
«28» августа 2020 г.

«Согласовано»  
Зам директора по НМР  
Н.С. Силаева

«30» августа 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МОУ лицея № 6  
кандидат педагогических наук

Т.Н. Ловничая Т.Н. Ловничая

Приказ № 100  
«31» августа 2020 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 6 Ворошиловского района Волгограда»

Рабочая программа  
учебного курса «**Физическая культура**»  
для 11 «А», 11 «Б» классов (юноши)

Составил: **Шуляк В.В.**,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

2020 - 2021 учебный год

## Пояснительная записка

### Рабочая программа составлена на основе:

1. Примерной программы среднего (полного) общего образования по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2016.
2. Программы общеобразовательного учреждения МОУ Лицей № 6.
3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016.

### УМК для учащихся:

«Физическая культура 10-11 классы» учебник под ред. В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2018.

### УМК для учителя:

«Уроки физической культуры в школе. 1-11 классы». Методическое пособие. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.

«Физическая культура». Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.

**Количество часов.** На преподавание предмета «Физическая культура» отводится по 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

**Общая характеристика программы.** В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так же и выделять один час в триместре.

**Контроль.** Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивания учащихся. Оценивания учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. Также, по окончании средней школы учащиеся сдают дифференцированный зачет.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 11 класс (юноши)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры: волейбол	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39
2.1	Спортивные игры: баскетбол	21

2.2	Кроссовая подготовка	18
	итого	102

### Содержание курса.

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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

**Психолого-педагогические основы.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы.** 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.

**Приемы саморегуляции.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Баскетбол.** 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.

**Волейбол.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**Гимнастика с элементами акробатики.** 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.

**Легкая атлетика.** 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.

#### Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 100 м, сек.	14,3
	Бег 30 м, сек	5,0
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз.	10
	Прыжок в длину с места, см	215

К выносливости	Бег 3000 м, мин. сек.	13.30
----------------	-----------------------	-------

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

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

#### Список литературы:

1. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М.: Просвещение, 2017. - 96 с.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. - М.: Просвещение, 2015. - 223 с.
3. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа, 2012. - 349 с.
4. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.
5. Лях В.И. «Уроки физической культуры в школе. 1-11 классы». Методическое пособие. – М.: Просвещение, 2018.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура». Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень. - М.: Просвещение, 2017.
7. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 класс. - М.: Просвещение, 2017.
8. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 20018. - 126 с. - (Библиотека учителя).
9. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2015. - 144 с.
10. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России. - 22-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2017. - 144с.

**Рабочий план прохождения учебного материала по физической культуре 11 класс (юноши)**

№ урока	Название раздела (количество часов)	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся, направленные на формирование УУД (к разделу или к каждой теме урока)	Домашнее задание	Дата	
					план	факт
1.	Легкая атлетика. 11ч	Спринтерский бег, эстафетный бег. ТБ на уроке физической культуры.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах.	Комплекс№1		
2	Легкая атлетика.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.	Комплекс№1		
3,4	Легкая атлетика.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	Комплекс№1		
5	Легкая атлетика.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№1		
6	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Комплекс№1		
7,8	Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Комплекс№1		
9	Легкая атлетика.	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в	Комплекс№1		

10	Легкая атлетика.	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	процессе освоения. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№1		
11	Легкая атлетика.	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс№1		
12	Кроссовая подготовка. 10ч	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Комплекс№1		
13, 14	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований	Комплекс№1		
15, 16	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий	Комплекс№1		
17, 18	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс№1		
19, 20	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Комплекс№1		
21	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий.		Комплекс№1		
22	Спортивные игры 44ч	Волейбол 22ч		Комплекс№1		
23	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		

			совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.			
24, 25	Спортивные игры	Волейбол	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Комплекс№1		
26, 27	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Комплекс№1		
28, 29	Спортивные игры	Волейбол	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	Комплекс№1		
30, 31	Спортивные игры	Волейбол	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.	Комплекс№1		
32, 33	Спортивные игры	Волейбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс№1		
34, 35	Спортивные игры	Волейбол	Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	Комплекс№1		
36, 37	Спортивные игры	Волейбол	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комплекс№1		
38, 39	Спортивные игры	Волейбол	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры	Комплекс№1		
40	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		
41	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		
42	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		
43	Спортивные игры	Волейбол		Комплекс№1		

44	Спортивные игры	Баскетбол 22ч	Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.	Комплекс.№2		
45	Спортивные игры	Баскетбол	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.	Комплекс.№2		
46, 47	Спортивные игры	Баскетбол	Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	Комплекс.№2		
48	Спортивные игры	Баскетбол	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Комплекс.№2		
50, 51	Спортивные игры	Баскетбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	Комплекс.№2		
52	Спортивные игры	Баскетбол	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс.№2		
53	Спортивные игры	Баскетбол	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.	Комплекс.№2		
54	Спортивные игры	Баскетбол	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Комплекс.№2		
55, 56	Спортивные игры	Баскетбол	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство	Комплекс.№2		
57	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс.№2		
58	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс.№2		

59	Спортивные игры	Баскетбол	<p>игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.</p>	Комплекс№2		
60, 61	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
62	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
63	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
64	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
65	Спортивные игры	Баскетбол		Комплекс№2		
66	Гимнастика. 18ч	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.	<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям.</p> <p>Определяют задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывают её специфическую связь с трудовой деятельностью человека.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.</p> <p>Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности.</p> <p>Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику общеразвивающих</p>	Комплекс№3		
67, 68	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.		Комплекс№3		
69, 70	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.		Комплекс№3		
71, 72	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.		Комплекс№3		
73, 74	Гимнастика	Висы и упоры. Лазание. Строевые упражнения.		Комплекс№3		
75	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.		Комплекс№3		

76	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Комплекс №3		
77, 78	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	Комплекс №3		
79	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Комплекс №3		
80	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей и гибкости. Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.	Комплекс №3		
81, 82	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок.	Комплекс №3		
83	Гимнастика	Акробатические упражнения, опорный прыжок.	Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	Комплекс №3		
84	Кроссовая подготовка. 8ч	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	Комплекс №3		
85, 86	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Начинают вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности. Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях.	Комплекс №3		
87	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление		Комплекс №3		

		препятствий.	Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок.			
88	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	Комплекс №3		
89	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Комплекс №3		
90	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.	Комплекс №3		
91	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами безопасности при их проведении.	Комплекс №3		
92	Легкая атлетика. 11ч	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Готовятся осмысленно относиться к изучаемым двигательным действиям. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.	Комплекс №3		
93, 94	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс №3		
95, 96	Легкая атлетика	Спринтерский бег,				

		эстафетный бег.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Комплекс№3		
97	Легкая атлетика	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№3		
98, 99	Легкая атлетика	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Комплекс№3		
100	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. Бег на средние дистанции.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Комплекс№3		
101, 102	Легкая атлетика	Прыжок в высоту. Бег на средние дистанции.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Комплекс№3		