

МКУ «Селенгинское районное управление образованием»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
вечерняя (сменная) общеобразовательная школа № 2



Утверждаю
Директор школы
Эрдынеев Р.Н.
Приказ № 2/2 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 12

Учебники: «Физическая культура» автор В.И.Лях

Количество часов в неделю: 1 ч. (34ч.)

Составитель: Бадмаев Цыренжап Баирович
учитель английского языка

Рабочая программа рассмотрена на
заседании школьного МО учителей
« 31 » августа 2023 г.

Протокол № 1



Цыдыпова О.Ц.

Рабочая программа согласована
с методическим советом школы
« 31 » августа 2023 г.

Протокол № 1



Цыдыпова М.Г.

г.Гусиноозерск
2023 г.

Планируемые результаты

Предметные:

Знания о физической культуре.

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ошибках во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Целью изучения предмета «Физическая культура» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В соответствии с этой целью решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» в 12 классе согласно учебному плану отводится 17 часов в год.

Тематический план

	Название темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	4
2	Спортивные игры	7
3	Гимнастика с элементами акробатики	3
4	Лыжная подготовка	3
	Всего	17

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема 1. Легкая атлетика (4 часа)

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 500м., бег 1000м., бег 2000 м, бег 3000м; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу- вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание гранаты на дальность, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; подвижные игры, полоса препятствий. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики (3 часа)

Организующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке в стойки на лопатках, из упора присев стойка на руках и голове; 2 кувырка слитно; переворот боком.

2 кувырка вперед; кувырок назад в полушпагат; «мост» с переворотом в упор присев; переворот боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Тема 3. Спортивные игры – баскетбол (4 часа), волейбол (3 часа)

Баскетбол (8 часов): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

Волейбол (3 часа): Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Техника приема мяча снизу двумя руками в условиях

игровой деятельности. Техника верхней прямой подачи и нижней подачи мяча в условиях игровой деятельности. Тактические взаимодействия игроков на площадке. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры

Тема 4. Лыжная подготовка (3 часа)

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, подъем «елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Основные виды деятельности учащихся
Легкая атлетика 4ч			
1.	Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты.	1	Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (15-20 м.) и бег с ускорением.
2	Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м.	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п.
3	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. Эстафетный бег.	1	Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
4	Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места. Бег 300 м.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат.
Спортивные игры (баскетбол 4 ч)			
5.	Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками.	1	ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах.
6.	Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой.	1	Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на

			месте в парах.
7.	Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол.
8.	Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол 3*3.	1	Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места.
Гимнастика 3 часа			
9.	Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове Упражнения на гибкость. Эстафеты.	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Упражнения на гибкость. Эстафеты.
10.	Кувырки вперед, назад. Длинный кувырок с разбега	1	Строевой шаг. Повороты на месте. Длинный кувырок с 3-х шагов разбега (м). Кувырок назад в полушпагат(д).
11.	Подтягивание на высокой (м0, низкой (д) перекладине. Подъем переворотом.	1	Подъем переворотом силой (м.); подъем переворот махом (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей
Лыжная подготовка 3 часа			
12.	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	1	Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости
13.	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход	1	Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости
14.	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода	1	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».
Спортивная игра 3 часа <i>б/баскет</i>			
15.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.
16.	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча.	1	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.
17.	Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	1	Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача.