

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тээлинская вечерняя (сменная) общеобразовательная школа» села Тээли  
муниципального района «Бай-Тайгинский кожуун Республики Тыва»  
668010 Республика Тыва, село Тээли, ул. Карла-Маркса, д. 29

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «1» 09 2021 г.  
Руководитель МО  
*С.Д. Сайын-Маадыр С.Д.*

Согласовано  
Принята на  
педагогическом совете  
Протокол № 1  
«01» 09 2021 г.

Утверждено  
Директор МБОУ ТВ(С)ОШ  
*С.Д. Сайын-Маадыр С.Д.*  
Приказ «1» от «01» 09 2021 г.



Рабочая программа учебного предмета

по физической культуре, 12 класс

(название учебного курса, для изучения которого написана программа)

Сайын-Маадыр Адар Седип-оолович

(сведения об авторе (фамилия, имя, отчество, разработчика программы,

учитель физической культуре, I категории

должность, квалификационная категория)

с. Тээли. 2021 г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тээлинская вечерняя (сменная) общеобразовательная школа» села Тээли  
муниципального района «Бай-Тайгинский кожуун Республики Тыва»  
668010 Республика Тыва, село Тээли, ул. Карла-Маркса, д. 29

**Рассмотрено**

на заседании МО  
Протокол №\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/.

**Согласовано**

Принята на  
педагогическом совете  
Протокол № 1  
«\_\_» \_\_\_\_\_202\_\_г.

**Утверждено**

Директор МБОУ ТВ(С)ОШ  
\_\_\_\_\_/Сайын-Маадыр С.Д./  
Приказ «\_\_» от «\_» \_\_\_\_ 202\_\_ г.

Рабочая программа учебного предмета

**по физической культуре, 12 класс**

(название учебного курса, для изучения которого написана программа)

**Сайын-Маадыр Адар Седип-оолович**

(сведения об авторе (фамилия, имя, отчество, разработчика программы,

**учитель физической культуре, I категории**

\_\_\_\_\_  
должность, квалификационная категория)

### **Названия разделов рабочей программы учителя по учебному предмету**

1. Пояснительная записка.
2. Содержание учебного предмета.
3. Тематическое планирование.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
6. Литература.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 12 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, авторской программы физического воспитания В. И. Лях - М.: Просвещение, 2015)

**Физическая культура** – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

### **Цели и задачи учебного предмета**

#### **Цели:**

- 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.

#### **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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего - ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных. Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний. Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному учебному плану на изучение физической культуры отведено 34 часа, 1 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Изменений в авторскую программу не внесено.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 режим 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 ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 класса должны:

**знать и иметь представление:**

о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма.

**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.

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

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 и ее 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. Атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

### ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

#### Основная литература

№	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Физическая культура	Лях В.И.	Москва, Просвещение 2011г.

#### 1. Дополнительная литература

№	Наименование	Автор	Издательство и год издания
1	Физическая культура	Погадаев Г.И.	Москва, Дрофа 2015г.
2	Физическая культура	.А.Г.Асмолов, Г.В.Бурменская, И.А.Володарская и др.	Москва, Просвещение 2010г.

## Тематический план учебного курса 12 класса

Разделы программы	Количество часов
Основные знаний и физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика	8ч
Баскетбол	8ч
Волейбол	8ч
Гимнастика и ее акробатики.	8ч
Настольный теннис	2ч
<b>Всего часов</b>	<b>34ч</b>

### Календарно – тематическое планирование 12 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Домашние задание
			План	Факт	
<b>«Легкая атлетика» (8 ч.)</b>					
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега.	1			Комплекс 1
2	Совершенствование техники длительного бега..	1			Комплекс 1
3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			Комплекс 1
4	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Комплекс 1
5	Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 1
6	Бег 1000м. на результат. Развитие выносливости	1			Комплекс 2
7	Бег переменный до одной минуты. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1			Комплекс 2

	Специальные беговые упражнения.				
8	Контрольный урок за 1 полугодие.	1			Комплекс 2
<b>«Баскетбол» (8)</b>					
9	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1			Комплекс 2
10	Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1			Комплекс 2
11	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1			Комплекс 2
12	Бросок двумя руками от груди с дальней дистанции.	1			Комплекс 2
13	Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	1			Комплекс 2
14	Учебная игра в баскетбол.	1			Комплекс 2
15	Передачи мяча в движении различными способами со сменой мест с сопротивлением.	1			Комплекс 2
16	Контрольный урок за 2 полугодие	1			Комплекс 2
<b>«Волейбол» (8)</b>					
17	Инструктаж ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах, в тройках	1			Комплекс 3
18	Стойки и передвижение игроков. Сочетание	1			Комплекс 3

	приёмов: приём, передача, нападающий удар.				
19	Передача мяча	1			Комплекс 3
20	Прием мяча	1			Комплекс 3
21	Нападающий удар	1			Комплекс 3
22	Техника нападения	1			Комплекс 3
23	Развитие координационных способностей	1			Комплекс 3
24	Контрольный урок за 3 полугодие.	1			Комплекс 3
<b>Гимнастика и ее акробатика (8ч)</b>					
25	Акробатические упражнения	1			Комплекс 3
26	Развитие физических качеств	1			Комплекс 2
27	Акробатические упражнения	1			Комплекс 4
28	Развитие физических качеств	1			Комплекс 4
29	Висы и упоры	1			Комплекс 4
30	Развитие физических качеств	1			Комплекс 4
31	Спринтерский бег	1			Комплекс 4
<b>Настольный теннис</b>					
32	Инструктаж ТБ на уроках настольного тенниса. Стойки и передвижение игроков. Верхняя прямая передача мяча в парах	1			Комплекс 4
33	Совершенствование передвижения и остановок игроков.	1			Комплекс 4
34	Контрольный урок и итоги за учебный год	1			Комплекс 4



## Содержание учебного предмета

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание
1.	Легкая атлетика	8	<p>Низкий старт. Бег на 100 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег. Метание гранаты на дальность. Бег 2000 м (дев.), 3000м. (мал.). Прыжок в высоту с разбега.</p> <p><b>Зачёт:</b> бег на 100м. Метание гранаты. Прыжок в длину.</p> <p><b>Контроль:</b> Техника прыжка в высоту с разбега.</p> <p><b>Контроль:</b> Техника преодоления вертикальных препятствий</p>
2.	Баскетбол	8	<p>Передвижения и остановки. Передачи мяча разными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Бросок мяча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Игра в баскетбол.</p> <p><b>Контроль:</b> Техника ведения мяча с сопротивлением. Техника броска мяча со средней дистанции с сопротивлением. Техника броска мяча в прыжке.</p>
	Волейбол	8	<p>Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.</p> <p><b>Контроль:</b> Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.</p>

4	Гимнастика	7	<p>Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Прикладные упражнения. Лазание по канату без помощи ног. Подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). <b>Зачёт:</b> подтягивание в висе (мал.), подъём туловища (дев.). Лазание по канату без помощи ног (мал.). <b>Контроль:</b> Техника выполнения строевых упражнений Техника выполнения акробатических упражнений.</p>
5	Настольного тенниса		<p>Комбинации из перемещений и остановок. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра в настольного тенниса. <b>Контроль:</b> Техника прямого нападающего удара. Техника верхней передачи мяча в прыжке. Техника одиночного блокирования. Техника верхней прямой подачи.</p>

### План-график учебных часов

Четверть	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во часов отведённых на контр/раб	Резерв
I	4	8	1	
II	4	8	1	
III	3	7	1	
IV	3	3	1	
Год	<b>14</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	