

МБОУ Холмогойская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Врио директора школы

/Огородникова С. К.

« 1 » 09 2023г



«Согласовано»

Зам.директора по УВР

/Нефедова А. А.

« 1 » 09 2023г

Рассмотрено на заседании

Методического объединения

Протокол № 1

« 30 » 09 2023г

Рабочая учебная программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса)

11 класс (основное общее образование)

(класс,уровень образования)

1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе требований к результатам основной образовательной
среднего общего образования

ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу

Метельков Михаил Владимирович

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Физической культуре» в 11 классе составлена на основе Примерной программы по физическому воспитанию и авторской Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов В. И. Ляха и А.А. Зданевич.

В соответствии с учебным планом школы на изучение предмета «Физическая культура» в инвариантной части учебного плана в **11 классе** отводится 102 часа, по 3 часа в неделю.

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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации 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 занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной**. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной групп.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.

Спортивные игры. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики. Более сложными становятся упражнения в построении и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах в связках.

Легкая атлетика.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытой местности содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции и длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2 темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (футбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Лыжная подготовка	12
1.5	Легкая атлетика	22
1.6	Кроссовая подготовка	6
2	Вариативная часть	28
2.1	Баскетбол, Волейбол	16/12
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование
по физкультуре
11 класс

Общее количество – 102 часа 3 часа в неделю

№ урока	Дата проведения		Название темы (раздела), урока	Вид контроля	Примечание
	По плану	Фактически			
			Четверть Раздел: Лёгкая атлетика 16		
1			Вводный инструктаж по ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега.	текущий	
2			Спринт на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в мини-футбол.	текущий	
3			Совершенствование техники спринтерского бега. Метание гранаты в горизонтальную цель.	текущий	
4			Совершенствование техники спринтерского бега. Метание гранаты в горизонтальную цель.	текущий	
5			Эстафета 4x100. Метание гранаты в вертикальную цель. Круговая тренировка	контр.	
6			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	текущий	

7			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости.	текущий	
8			Спринт на 100 м. Совершенствование техники прыжка в высоту	контр	
9			Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. Игра в футбол.	текущий	
10			Совершенствование техники длительного бега.	текущий	
11			Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	
12			Совершенствование техники длительного бега.	текущий	
13			Совершенствование техники метания на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	
14			Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Развитие выносливости.	текущий	
15			Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность с разбега.	контр	
16			Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Игра в баскетбол.	текущий	
			Раздел: Гимнастика 16		
17			ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Опорный прыжок через коня.	текущий	
18			Опорный прыжок через коня. Комбинация на акробатике.	текущий	
19			Подъем переворотом в упор. Комбинация на акробатике	текущий	
20			Подъем силой в упор. Комбинация на акробатике.	текущий	
21			Опорный прыжок через коня. Подъем переворотом в упор.	контр	
22			Комбинация на акробатике и перекладине.	текущий	
23			Опорный прыжок углом. Кувырок назад через стойку на руках.	текущий	
24			Переворот боком, прыжки в глубину. Сед углом, мост, стойка на лопатках.	текущий	
25			Совершенствование комбинации на акробатике.	текущий	
26			Подъем силой. Опорный прыжок углом.	текущий	
27			Опорный прыжок ноги врозь. Стойка на лопатках.	контр	
28			Подъем переворотом в упор. Переворот боком.	текущий	
29			Комбинация на акробатике. Опорный прыжок.	текущий	
30			Лазание по канату. Комбинация на акробатике.	текущий	
31			Подъем силой в упор. Комбинация на акробатике.	текущий	
32			Комбинация на акробатике и перекладине.	контр	
			Раздел: Спортивные игры. Баскетбол 16		

33			ТБ на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления.	текущий	
34			Бросок над головой сбоку после ведения.	текущий	
35			Бросок над головой сбоку после передачи.	текущий	
36			Добивание мяча в корзину.	текущий	
37			Совершенствование передачи мяча в движении.	текущий	
38			Бросок в прыжке с дальней дистанции.	текущий	
39			Бросок в прыжке с средней дистанции.	текущий	
40			Передача одной рукой от плеча.	текущий	
41			Взаимодействие игроков в нападении и защите.	текущий	
42			Борьба за мяч отскочивши от щита.	текущий	
43			Постановка заслона наведением.	текущий	
44			Совершенствование штрафного броска.	контр	
45			Совершенствование комбинации «восьмерка».	текущий	
46			Совершенствование комбинации «двойка».	текущий	
47			Ловля высоколетающих мячей в прыжке. Зонная защита.	текущий	
48			Зачетные комбинации.	контр	
			ШчетвертьРаздел: Лыжная подготовка. 12		
49			ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход.	текущий	
51			Переход с одновременных ходов на попеременный.	текущий	
52			Переход с попеременных ходов на одновременные.	текущий	
53			Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	текущий	
54			Прохождение 3 км на время.	текущий	
55			Закрепить технику конькового хода.	текущий	
56			Совершенствовать технику одновременных ходов.	текущий	
57			Учёт умений перехода с одного хода на другой.	текущий	
58			Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках.	текущий	
59			Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа.	текущий	
60			Прохождение дистанции 3 км.	текущий	
61			Совершенствовать технику спусков с поворотами	контр	
62			Раздел: Л.А.6ч Высокий старт. СБУ. Выполнение бега на 100м.; 60м; 30м на результат. Спортивные игры	текущий	
63			Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м. СБУ. Высокий старт. Эстафета круговая. Спортивные игры.	текущий	
64			Выполнение бега на 60 м на результат. Спортивные игры.	текущий	

65			Выполнение метания мяча /150/ на результат. Спортивные игры	текущий	
66			Выполнение бега на 2000 м на результат. Спортивные игры.	контр	
67			Выполнение бега на 30 м со старта, на 30м с хода. Спортивные игры.	текущий	
			Раздел: Спортивные игры. Волейбол 12	текущий	
68			Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры.	текущий	
69			Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3..	текущий	
70			Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры.	текущий	
71			Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры.	текущий	
72			Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры.	текущий	
73			Совершенствование технические и тактические действия игроков в волейболе. Учёт верхней прямой подачи.	текущий	
74			Совершенствование технические и тактические действия игроков в волейболе. Учёт верхней прямой подачи.	контр	
75			Совершенствование технические и тактические действия игроков в волейболе. Учёт верхней прямой подачи.	текущий	
76			Совершенствование верхняя передача мяча, одиночное блокирование.	текущий	
77			Совершенствовани прямой нападающий удар через сетку. Игровая комбинация.	текущий	
78			Одиночное блокирование, Нападающий удар.	текущий	
79			Групповое блокирование.	текущий	
			IV четверть Раздел: Спортивные игры. Футбол 18		
80			ТБ на уроках футбола. Игра в мини-футбол.	текущий	
81			Совершенствование техники ударов по мячу. Игра в мини-футбол.	текущий	
82			Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	текущий	
83			Совершенствование техники ведения	текущий	

			мяча без сопротивления защитника.		
84			Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	текущий	
85			Совершенствование техники ударов поворотом на точность и силу с 11-15 м.	текущий	
86			Совершенствование техники передачи и остановки бедром.	текущий	
87			Совершенствование техники передачи и остановки внешней частью стопы.	текущий	
88			Совершенствование техники передачи и остановки внутренней частью стопы.	текущий	
89			Совершенствование техники остановки мяча.	текущий	
90			Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	текущий	
91			Комбинация «стенка». Зачетные комбинации.	текущий	
92			Совершенствование техники игры вратаря.	текущий	
93			Совершенствование техники удара серединой лба в шаге.	текущий	
94			Совершенствование техники обводки и удара на силу.	текущий	
95			Совершенствование техники обводки и удара на точность.	контр	
96			Жонглирование. Игра в мини-футбол.	текущий	
97			Игра «квадрат». Зачетные комбинации.	текущий	
			Раздел: Легкая атлетика 6		
98			Учёт техники прыжка в длину с разбега. Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	текущий	
99			Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	текущий	
100			Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	текущий	
101			Учёт техники метания гранаты.	текущий	
102			Бег 3000 и 2000 м. Итоги	контр	