

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края


Комитет по образованию Администрации

Зонального района Алтайского края

МКОУ Мирная СОШ Зонального района Алтайского края

РАССМОТРЕНО


на заседании ШМО
оздоровительно-
эстетического
направления


руководитель ШМО Н.И.
Лунина

протокол №1 от «28» 08
23 г.

СОГЛАСОВАНО


на заседании
педагогического совета


зам. директора по УВР С.В.
Толстова

протокол №14 от «28» 08
23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


В.Н. Победенная
Приказ №75 от «28» 08 23
г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Мирный 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе ООП ФГОС НОО, рабочей программы воспитания МКОУ Мирная СОШ с учетом программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений, Физическая культура .Рабочие программы .Предметная линия учебников В.И.Лях 10-11 классы .Москва «Просвещение» 2019 год.

Продолжительность изучения учебного предмета «Физическая культура» составляет 102 часа (3 ч в неделю).

Цели и задачи учебного предмета физическая культура -является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению,противостоянию стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности выкого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности; о
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание учебного предмета

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **11** КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Легкая атлетика	21
4	Лыжная подготовка	18
5	Спортивные игры	36
	Волейбол	18
	Баскетбол	18
6	Элементы единоборств	9
7	Общее количество часов	102

Планируемые результаты

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения, чувства гордости за свою Родину;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность вести диалог с другими людьми ,достигать в нем взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию и самообразованию, на протяжении всей жизни; эстетическое отношение к миру

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

-

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности, и составлять планы деятельности;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха, досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития, физических качеств;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Требования к уровню подготовки учащихся

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;

основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;

способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Тематическое планирование
с учетом рабочей программы воспитания**

№ ур ок а	Тема урока	К о л - в о ч а с о в
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	1
2	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
3	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
4	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
5	Бег на результат (100м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание гранаты на дальность с места. М.-700гр., д.-500гр.	1

7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание гранаты на дальность с разбега	1
8	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Бег (2000 м- м. и 1500 м- д.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1
10	Метание диска ,копья, толкание ядра.	1
11	Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой Инструктаж по ТБ.	1
12	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д	1
13	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Акробатические упражнения.	1
14	Лазание по канату в 2,3 приема, без помощи ног. Упражнения в равновесии.	1
15	Упражнения с гантелями, гирями, штангой, на тренажерах.	1
16	Комбинации из освоенных элементов по акробатике. Висы и упоры.	1
17	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1
19	Комбинации упражнений с обручами,лентами.	1
20	Упражнения с набивными мячами.	1
21	Стойка на голове ,руках, переворот в сторону, комбинации по акробатике.	1
22	Прыжки ноги врозь через коня в длину,упражнения на гимнастической скамейке,стенке.	1
23	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	1
24	Комбинации упражнений с обручами,лентами.	1
25	Упражнения на гимнастических снарядах-совершенствование.	1
26	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Стойка на руках с помощью.	1
27	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	
28	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1
29	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой ,метание набивного мяча.	
30	История Баскетбола. Т.Б. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1
31	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
32	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
33	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
34	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
35	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
36	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
37	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	1
38	Вырывание и выбивание мяча.	1
39	Вырывание и выбивание мяча.	1
40	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и	1

	бросков.	
41	Тактика свободного нападения, позиционное нападение, личная защита .	1
42	Тактика свободного нападения, позиционное нападение, личная защита .	1
43	Тактика свободного нападения, позиционное нападение, личная защита .	1
44	Нападение быстрым прорывом, Взаимодействие 2 –х игроков.	1
45	Нападение быстрым прорывом, Взаимодействие 2 –х игроков.	1
46	Нападение быстрым прорывом, Взаимодействие 2 –х игроков.	1
47	Игра по упрощенным правилам.	1
48	Игра по упрощенным правилам.	1
49	История лыжного спорта . Т.Б. Одновременный бесшажный ход.	1
50	Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход.	1
51	Подъём в гору способом «елочкой».	1
52	Подъём в гору способом «елочкой». Коньковый ход.	1
53	Подъём в гору способом «елочкой».	1
54	Подъём в гору скользящим шагом. Коньковый ход.	1
55	Подъём в гору скользящим шагом.	1
56	Подъём в гору скользящим шагом.	1
57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Совершенствование лыжных ходов.	1
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
59	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Совершенствование лыжных ходов.	1
60	Поворот на месте махом.	1
61	Поворот на месте махом. Совершенствование лыжных ходов.	1
62	Подвижные игры на лыжах.	1
63	Подвижные игры на лыжах. Совершенствование лыжных ходов.	
64	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
65	Передвижение на лыжах до 5 км. Совершенствование лыжных ходов.	1
66	Передвижение на лыжах до 5 км.	1
67	Т. Б. Правила поведения учащихся во время занятий, Гигиена борца. Стойки и передвижения, захваты рук и туловища, освобождение от захватов.	1
68	Приемы борьбы за выгодное положение, упражнения по овладению приемами страховки.	1
69	Приемы борьбы за выгодное положение, упражнения по овладению приемами страховки.	1
70	Подвижная игра « вытвлкивание из круга»	1
71	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
72	Силовые упражнения и единоборства в парах подвижная игра «Бой петухов».	1
73	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижная игра «Часовые и разведчики».	1
74	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижная игра «Перетягивание в парах».	1
75	Пройденый материал по приемам единоборств, оказание первой помощи при травмах.	1
76	Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1
77	Прием и передача мяча снизу двумя руками	1
78	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование.	1
79	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
80	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1
81	Нижняя прямая подача.Совершенствование.	1

82	Верхняя прямая подача. Совершенствование.	1
83	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Совершенствование.	1
84	Техника нападения . Совершенствование.	1
85	Техника блокирования. Совершенствование.	1
86	Игра по правилам мини-волейбола.	1
87	Игра по правилам мини-волейбола.	1
88	Игра по правилам мини-волейбола.	1
89	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра .	1
90	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.	1
91	Двухсторонняя учебно-тренировочная игра.	1
92	Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м.	1
93	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1
94	Скоростной бег до 60 м.	1
95	Бег на результат 100 м.Метание в цель.	1
96	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.	1
97	Кроссовый бег. Эстафетный бег 4*100м.	1
98	Бег 1500 м.Спортивные игры.	1
99	Челночный бег. Эстафетный бег 4*100м.	1
100	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание".	1
101	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание".Игры.	1
102	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание".Спортивные игры.	1

Список литературы

В.И. Лях Физическая культура ,примерные рабочие программы, предметная линия учебников В.И. Ляха 10-11 класс .Москва «Просвещение» 2019

Учебник В.И. Ляха, физическая культура 10-11 класс . Москва «Просвещение»2022

