

Муниципальное образование Тбилисский район
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6»



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 19 августа 2023 года протокол №12

Председатель _____ И.А.Костина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование 11 класс

Количество часов: всего 68 часа, в неделю в каждом классе – 2 часа

Учитель Бабенко С.В, Лиманов Л.К.

Программа разработана в соответствии и на основе примерной программы по среднему общему образованию по физической культуре, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/ 16-з)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа соответствует требованиям и положениям:
- ФГОС СОО

основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ №6»

Рабочая программа разработана на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура», включенного в содержательный раздел основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ №6».

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования (11 класс)

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Содержание учебного предмета: Физическая культура

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

4. Содержание учебного предмета, курса (68 ч.)

Таблица тематического распределения количества часов:

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов
		Рабочая программа
		1 кл.
1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	10
1.1.	Знания о физкультурно- оздоровительной деятельности	4
1.2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (Атлетическая и ритмическая гимнастика)	6
1.3.	Физическая культура и здоровый образ жизни	В процессе урока
2	Спортивно - оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	92
2.1.	Знания о спортивно- оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	В процессе урока

2.2.	Физическое совершенствование спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	92
2.3.	Спортивные игры	32
	<i>Волейбол</i>	13
	<i>Баскетбол</i>	14
	<i>Футбол</i>	5
2.4.	Гимнастика с основами акробатики.	22
2.5.	Легкая атлетика	31
2.6.	Атлетические единоборства	7
2.7.	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе урока
3	Вариативная часть	-
	ИТОГО:	68

Физкультурно-оздоровительная деятельность (10 ч).

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (4 ч).

Программный материал по данному разделу осваиваем как на специально отведенных уроках (1 час в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

- Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. (11 кл)

- Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). (11 кл)

- Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. (11 кл)

- Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). (11 кл)

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (6ч). *Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).* (11 кл)

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания.

(II класс)- Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

(II класс)- Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

(II кл)- Аэробика (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой (92 ч).

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.(10 кл) Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки) (10 кл). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели(11 кл).

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.(11 кл).

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (92 ч).

- *Гимнастика с основами акробатики(22ч):* совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

- *Легкая атлетика.(31 ч)* Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

- *Спортивные игры.(32 ч)* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

- *Атлетические единоборства (юноши)(7ч).* Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (11 кл).

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

- Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

- Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

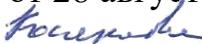
5. Тематическое планирование.

Содержание (разделы, темы)	11класс
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<u>4</u>
<u>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности:</u> - Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры. - Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. - Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой. - Простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). - Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. -Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой. -Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности	<u>4</u>
<u>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью:</u> <i>Атлетическая гимнастика(юноши):</i> - комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; -комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); -комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. <i>Ритмическая гимнастика (девушка):</i> - стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; - танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); -танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг,	<u>6</u>

<p>тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев;</p> <p>-упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).</p> <p><i>Аэробика (девушки):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; - танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; -упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты). 	
<p><i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i></p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>	<p><u>В</u> <u>процессе</u> <u>урока</u></p>

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	<u>92</u>
<i>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой</i>	<u>В</u> <u>процессе</u> <u>урока</u>
<i>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью:</i> <u>Гимнастика с основами акробатики</u> : Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях Элементы акробатики; Прикладные упражнения на гимнастических снарядах, в висах и упорах; Лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке; Опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши) .	<u>92</u> <u>22</u>
<u>Легкая атлетика</u> : Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»); Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»); Прикладные упражнения: кросс по пересеченной местности; Метание различных снарядов;	<u>31</u>
<u>Спортивные игры</u> : Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). <u>Волейбол</u> : прием и передача мяча в различных комбинациях; нападающий удар, блокировка; подачи мяча; игра по правилам. Передвижения игрока, передачи, подачи, приемы мяча, нападающие удары, блокирование, тактические действия в нападении и защите. Учебные игры. <u>Баскетбол</u> : комбинации ведения, ловли, передачи мяча. Передвижения, остановки, передачи мяча, броски по кольцу с места и в движении. Тактические действия в нападении и защите. <u>Футбол</u> : комбинации ведения, ловли, передачи, удара мяча; остановка мяча, игра по правилам.	<u>32</u> <u>13</u> <u>14</u> <u>5</u>
<u>Атлетические единоборства</u> : Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.	<u>7</u>

Способы спортивно-оздоровительной деятельности: Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий. Тестирование специальных физических качеств.	<u>В</u> <u>процессе</u> <u>урока</u>
Итого	68 часов

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
от 28 августа 2023 года № 1
 Косякова Л.С

СОГЛАСОВАНО
Замдиректора по УВР
 А.Б. Суворова
29 августа 2023 года