

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9
имени М. И. Хилкова»

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от «__» августа 2023 г. _____/_____/_____/	«Согласовано» Зам. директора по УР  /Куликова Е.С./ «01» августа 2023 г.	Директор  Приказ № ____ от «__» августа 2023 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
среднего общего образования
ПО ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура»
11 КЛАСС

Учитель: Кузин В.Л.

п. Сонково

2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2007)

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения учебной программы в учебном процессе обучения предлагается использовать учебник : Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2018

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал по гимнастике, лёгкой атлетике и волейболу. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и лыжной подготовке.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ЦЕЛЬ : освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

ЗАДАЧИ:

Оздоровительные :

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств
- Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают

основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

1.Результаты освоения курса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия;

- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

-для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Бег 2000 м., мин.с	-	10,00
	Бег 3000 м, мин.с	13,30	-

2.Содержание обучения курса

График прохождения учебной программы Образовательной области «физическая культура»

11 классе

1 четверть: 24 часа

Лёгкая атлетика – 12 часов

Баскетбол – 12 часов

2 четверть: 24 часа

Гимнастика – 21 час

Баскетбол – 3 часа

3 четверть: 30 часов

Лыжная подготовка – 18 часов

Баскетбол – 7 часов

Волейбол—5 часов

4 четверть: 24 часа

Волейбол – 16 часов

Лёгкая атлетика – 5 часов

Резерв – 3 часа

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурномассовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

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.

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 волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

Лыжная подготовка.

10-11 классы. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

	11 класс – 1 четверть		
№ уро ка	Элементы содержания		
1	ТБ на лёгкой атлетике. Беговые упражнения. Эстафета.		
2	Высокий и низкий старт. Бег 30 метров.		
3	Передача эстафеты. Бег 30 метров.		
4	Кроссовая подготовка. Бег 100 метров.		
5	Бег 100 метров. Эстафетный бег.		
6	Шестиминутный бег. Спортивные игры.		
7	Шестиминутный бег. Метание гранаты.		
8	Челночный бег 4 по 10 метров. Кроссовая подготовка.		
9	Прыжок в длину с места. Кросс 1000 метров.		
10	Прыжковые и беговые упражнения. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку.		
11	Прыжки через скакалку.		
12	Подъём туловища. Кроссовая подготовка.		
13	ТБ на уроках баскетбола. Ведение в высокой стойке.		
14	Ведение с сопротивлением. Передача в движении.		
15	Ведение и бросок в прыжке. Игра под щитом.		
16	Бросок со средней дистанции Быстрый прорыв.		
17	Передачи со сменой мест и сопротивлением.		
18	Прорыв два в один. Учебная игра.		
19	Нападение против зонной защиты.		
20	Ведение, передача, бросок из-под кольца.		
21	Ведение и передача с сопротивлением. Учебная игра.		
22	Бросок в прыжке. Борьба за мяч под щитом.		
23	Зонная защита. Передвижение игроков.		
24	Стритбол. Учебная игра.		

	11 класс – 2 четверть		
№ уро ка	Элементы содержания		

25	Персональная опека. Нападение против личной защиты.		
26	Отработка, тактика технических действий в игре.		
27	ТБ на уроках гимнастики. Кувырки. Комбинация упражнений.		
28	Кувырки. Лазание по канату.		
29	Стойка на руках. Мостик. Кувырки.		
30	Комбинация из нескольких элементов.		
31	Комбинация из нескольких элементов.		
32	Комбинация из нескольких элементов.		
33	Мостик из стойки на руках. Лазание по канату.		
34	Опорные прыжки. Лазание по канату.		
35	Упражнения на бревне. Подъём переворотом.		
36	Махи и перевороты на брусках.		
37	Махи, висы и перевороты на брусках и перекладине.		
38	Упражнения на брусках. Полоса препятствий.		
39	Упражнения на брусках.		
40	Опорные прыжки. Упражнения на брусках.		
41	Акробатические упражнения. Упражнения на брусках.		
42	Акробатические упражнения. Упражнения на брусках.		
43	Силовая подготовка. Упражнения на гибкость.		
44	Упражнения на брусках на развитие силы.		
45	Упражнения на гибкость и координацию.		
46	Лазание по канату в четыре приёма.		
47	Лазание по канату в два приёма.		
48	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.		

№ уро ка	Элементы содержания		
49	Техника скользящего шага.		
50	Попеременный двухшажный ход.		
51	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование.		
52	Попеременный двухшажный ход. Совершенствование.		
53	Одновременный безшажный ход.		
54	Одновременный безшажный ход.		
55	Одновременный одношажный ход.		
56	Одновременный одношажный ход.		
57	Смена лыжных ходов.		
58	Коньковый ход.		
59	Коньковый ход.		
60	Коньковый ход.		
61	Преодоление подъёмов и препятствий.		
62	Торможение и поворот «плугом».		
63	Повороты на месте и в движении.		
64	Прохождение дистанции, 3 км(девочки) 5 км(мальчики).		
65	Тактика гонок. Преследование и финиширование.		
66	Баскетбол. Совершенствование перемещений и бросков.		
67	Ведение и передача с сопротивлением. Бросок в прыжке.		
68	Сочетание: ведение, передача, бросок.		
69	Сочетание: ведение, передача, бросок.		
70	Перехват, выбивание, накрывание мяча.		
71	Игра через центрального. Учебная игра.		
72	Бросок по кольцу. Добивание. Учебная игра.		
73	ТБ на уроках волейбола. Верхняя передача.		

74	Верхняя передача, нижний приём мяча.		
75	Нижняя и верхняя подача. Верхняя передача.		
76	Верхняя подача. Приём мяча снизу.		
77	Блокирование. Атакующий удар.		
78	Блокирование. Атакующий удар.		

	11 класс – 4 четверть		
№ уро ка	Элементы содержания		
79	Подача мяча на точность. Приём после подачи.		
80	Подача на точность по зонам. Приём подачи.		
81	Нападающий удар из третьей зоны. Блокирование.		
82	Нападающий удар из второй и четвёртой зоны. Блокирование.		
83	Сочетание: приём, передача, атакующий удар.		
84	Сочетание: приём, передача, атакующий удар.		
85	Сочетание: приём, передача, атакующий удар.		
86	Сочетание: приём, передача, атакующий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Подстраховка.		
87	Блокирование и страховка блокирования.		
88	Верхняя подача. Приём мяча снизу. Передача.		
89	Верхняя подача. Приём мяча снизу. Передача.		
90	Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
91	Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
92	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
93	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
94	Низкий старт. Беговые упражнения.		

95	Низкий старт. Финиширование. Бег 4 по 10 метров.		
96	Метание гранаты на дальность и в цель.		
97	Метание гранаты на дальность.		
98	Прыжки в длину с разбега.		
99	Прыжки в длину с разбега.		
100	Прыжки в длину с разбега.		
101	Прыжки в длину с разбега.		
102	Прыжки в длину с разбега.		

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физичес- кые спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Коорди- национные	Челночный бег 3х10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в дли- ну с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300- 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
			17	1100	1300- 1400	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание:	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

