

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Волобуевская средняя образовательная школа»

Тимского района Курской области

РАССМОТРЕНО

руководителем МО



Протокол № 1 от «28»
08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

 Соловьёва В.Ю.

Протокол № 1 от
«28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Белогурова В.В.

Приказ № 133 от
«01» 09 2023 г.



Рабочая программа
по физической культуре
для 11 класса

Составитель: Леонова Анастасия Олеговна

учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе :

1.ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки.

2. Образовательной программы среднего общего образования МКОУ «Волобуевская СОШ».

3.Авторской рабочей программы по физической культуре для 11 классп. В.И. Ляха, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2019г.

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально- технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному», «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений, физических упражнений в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Деятельный подход заключается в ориентации ученика не только на усвоение новых знаний, но и на овладение способами физкультурно – оздоровительной деятельности.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого учащегося.

Принцип демократизации состоит в обеспечении всех учащихся одинакового доступа к изучению физической культуры.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей человека.

Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Целью школьного физического воспитания является

- 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение **следующих задач:**

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе осуществляется в объеме 102 часов (3 часа в неделю).

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре. Выполняются в процессе уроков.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физич. Упр.

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

Основы организации двигательного режима.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Способы регулирования массы тела человека.

Вредные привычки их профилактика средствами физической культуры.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники.

Спортивные игры: *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета по физической культуре.

Личностные результаты:

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

-формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

-освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом, региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового образа 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;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

-понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

-расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-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 счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Тематическое планирование уроков
11 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
	Лёгкая атлетика	15	План	Факт
1	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1	04.09	
2	Финиш бега на различные дистанции.	1	06.09	
3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1	07.09	
4.	Челночный бег 10×10.	1	11.09	
5.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.09	
6.	Старт в эстафетном беге.	1	14.09	
7	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1	18.09	
8	Развитие скоростно – силовых способностей.	1	20.09	
9	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.09	
10	Развитие скоростно- силовых способностей.	1	25.09	
11	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	27.09	
12	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам	1	28.09	
13	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств.	1	02.10	
14	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1	04.10	
15	Прыжки в длину	1	05.10	
	Спортивные игры	12		
16	Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1	09.10	
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра.	1	11.10	
18	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении	1	12.10	
19	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	16.10	

20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1	18.10	
21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра.	1	19.10	
22	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1	23.10	
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	25.10	
24	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра.	1	26.10	
25	Взаимодействие игроков нападения и защиты;	1	30.10	
26	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра	1	08.11	
	Спортивные игры	12		
27	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1	09.11	
28	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1	13.11	
29	Нападающий удар; .	1	15.11	
30	Нападающий удар; двусторонняя игра	1	16.11	
31	Нападающий удар; двусторонняя игра.	1	20.11	
32.	Блокирование;	1	22.11	
33	Блокирование; двусторонняя игра.	1	23.11	
34.	Блокирование; двусторонняя игра.	1	27.11	
35.	Блокирование; двусторонняя игра.	1	29.11	
36	Страховка у сетки	1	30.11	
37	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1	04.12	
38	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1	06.12	
39	Страховка у сетки; двусторонняя игра тема Совершенствование	1	07.12	
	Гимнастика	16		
40	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии	1	11.12	
41	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1	13.12	
42	Висы и упоры. Развитие силовых способностей	1	14.12	
43	Висы и упоры. Развитие силовых способностей.	1	18.12	
44	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1	20.12	
45	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1	21.12	
46	Развитие координационных способностей. Совершенствование	1	25.12	
47	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1	27.12	
48	Вводный новая тема Акробатика- (ю)комбинация	1	28.12	

	из ранее изученных элементов; поворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см.			
	Лыжная подготовка	25		
49	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Инструктаж т/б	1		
50	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации	1		
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование.	1		
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование.	1		
53	Развитие выносливости, координации	1		
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование.	1		
55	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации	1		
56	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
57	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
58	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации	1		
59	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
60	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
61	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
62	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
63	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
64	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
65	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
66	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации	1		
67	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
68	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		

69	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
70	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
71	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.	1		
72	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю).	1		
73	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости.	1		
	Гимнастика	16		
74	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком;	1		
75	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1		
76	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; высота 150-180 см. (д) Совершенствование	1		
77	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной	1		
78	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1		
79	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1		
80	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись .	1		
	Гимнастика	8		
81	Вводный новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1		
82	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками	1		
83	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг.	1		
84	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гирями	1		
85	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1		
86	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости.	1		
87	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей.	1		
88	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных	1		

	способностей.			
	Лёгкая атлетика	7		
89	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1		
90	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.)	1		
91	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.)	1		
92	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1		
93	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1		
94	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1		
95	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий.	1		
	Кроссовая подготовка	4		
96	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1		
97	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1		
98	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1		
99	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.	1		