

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казенное учреждение

"Управление образования Манского района"

МБОУ "Нарвинская СШ им. В.И.Круглова "

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УЧ

Карауш Л.В.
Педсовет №44 от «31»
августа2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

Свиридова Е.А.
Приказ №01-05-110 от «31»
августа2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

с. Нарва 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе и в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2013г

Цель программы: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

Задачи программы:

- Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Реализация методологической и методической основы ФГОС – организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2013).

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник «Физическая культура. 10-11 кл.», учебник для общеобразовательных. Учреждений под общей редакцией В.И.Ляха - М.: Просвещение, 2019.

Организация работы на уроках физической культуры по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить: подготовку к выполнению нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Введение комплекса ГТО способствуют повышению эффективности использования возможности физической культуры в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания.

Урочные занятия по физической культуре являются формой подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО осуществляется через:

- Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- Просветительскую деятельность на уроках физической культуры среди обучающихся по ознакомлению с нормативами и требованиями комплекса ГТО;
- Осуществление в конце года, по желанию обучающихся, контрольных тестирований, по предварительной оценке, уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов;
- Пропаганда и популяризация комплекса ГТО;
- Проведение физкультурно-спортивных мероприятий, включающих тестирование комплекса ГТО;
- Участие в спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Программа обеспечивает достижение учащимися 11 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

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

- 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, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, 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 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.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения 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 учётом 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 лёгких 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 и 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих

процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

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» в основной школе 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение

Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся

достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

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.

Закаливание 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 при получении травм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и 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).

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лазания по канату, шесту, гимнастической стенке.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание учебной гранаты.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Спортивные игры. Волейбол. Упражнения с элементами волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол. Упражнения с элементами баскетбола. Игра по правилам.

Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

11класс

Тема	Кол-во (ч)	Виды учебной деятельности
Легкая атлетика	7	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;
Гимнастика	12	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию
Баскетбол	10	Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в баскетбол; выполнять основные технические действия баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками
Лыжная подготовка	8	Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;

		выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке
Волейбол	13	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий волейболом; освоить элементы игры в волейбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры
Знания о физической культуре	В процессе урока	Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека

Тематическое планирование по физической культуре 11 класса

№	Тема урока	Тип урока	Дата
Легкая атлетика (8)			
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Стартовый разгон.	Изучение нового материала	
2.	Бег 100м на результат. Эстафетный бег.	Учетный	
3.	Бег 2000 м на результат.	Учетный	
4.	Прыжок в длину с места.	Изучение нового материала Комплексный	
5.	Прыжок в длину на результат.	Учетный	
6.	Челночный бег. 4x10м	Комплексный	
7.	Метание гранаты на результат.	Учетный	
8.	Развитие координации Прыжки на скакалке за 30сек.	Учетный	
Гимнастика(6)			
9.	Инструктаж по ТБ. Разновидности висов и упоров.	Комбинированный	
10.	Акробатические упражнения(кувырок вперед, назад, стойка на лопатках)	Совершенствования	
11.	Акробатическая комбинация на оценку.	Учетный	
12.	Опорный прыжок.	Совершенствования	
13.	Опорный прыжок на оценку.	Учетный	
14.	Лазание по канату	Учетный	
Спортивные игры: баскетбол (6)			
15.	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв.	Комбинированный	
16.	Передачи и броски мяча. Действия в защите.	Совершенствования	
17.	Передачи и броски мяча в тройках	Совершенствования	
18.	Упражнения формирования навыков в защите.	Совершенствования	
19.	Учебная игра	Совершенствования	
20.	Работа в парах с баскетбольными мячами	Комбинированный	
Настольный теннис			
21.	ТБ на занятиях по настольному теннису	Вводный	
22.	Накат справа – слева. Поддачи (срезка, топорик)	Совершенствования	
23.	Базовая техника удара. Подвижные игры.	Совершенствования	
24.	Перемещение игрока при сочетании ударов.	Учетный	
25.	Игра в первой и второй зонах. Поддачи.	Совершенствования	
26.	Сочетание накатов. Подвижные игры.	Учетный	
27.	Накат справа – слева. Поддачи.	Совершенствования	
28.	Сочетание накатов. Игра на счет.	Учетный	
29.	Удары по мячу.	Комплексный	
30.	Поддачи.	Совершенствования	

31.	Учебная игра	Учетный	
32.	Соревнования по настольному теннису.	Комплексный	
Лыжная подготовка (8)			
33.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний.	Комплексный	
34.	«Коньковый» ход. Спуск с горы.	Изучение нового материала	
35.	Попеременный двухшажный ход.	Совершенствования	
36.	«Коньковый» ход. Подъем «ёлочкой».	Совершенствования	
37.	«Коньковый» ход на оценку.	Учетный	
38.	Торможение боковым соскальзыванием, «плугом».	Изучение нового материала	
39.	Спуски и подъемы на оценку.	Учетный	
40.	Прохождение соревновательных дистанций на результат 5км. (юн.), 3км. (дев.).	Учетный	
Спортивные игры: баскетбол (7)			
41.	Действия в защите. Развитие скоростных качеств.	Совершенствования	
42.	Индивидуальные действия в защите.	Комбинированный Совершенствования	
43.	Тактика нападения. Развитие координации.	Совершенствования	
44.	Быстрый прорыв	Совершенствования	
45.	Урок-соревнование	Учетный	
46.	Бросок мяча одной рукой	Учетный	
47.	Учебная игра	Совершенствования	
Спортивные игры: волейбол (
48.	Нижняя прямая подача на оценку. Одиночное блокирование.	Учетный Совершенствования	
49.	Групповое блокирование.	Совершенствования	
50.	Верхняя прямая подача.	Совершенствования	
51.	Верхняя передача мяча в парах на оценку	Учетный	
52.	Нижняя передача мяча в парах	Учетный	
53.	Учебная игра. Развитие координации.	Совершенствования	
54.	Урок-соревнование	Учетный	
Легкая атлетика (14)			
55.	Спринтерский бег.	Комплексный	
56.	Бег 100м на результат.	Учетный	
57.	Бег по пересеченной местности.	Совершенствования	
58.	Преодоление препятствий.	Совершенствования	
59.	Бег 2000м, 3000м на результат.	Учетный	
60.	Тестирование физических качеств	Учетный	
61.	Прыжок в высоту.	Комплексный	
62.	Прыжок в высоту на результат.	Учетный	
63.	Метание мяча на дальность.	Комплексный	
64.	Метание гранаты на дальность.	Комплексный	
65.	Метание гранаты на дальность.	Комплексный	
66.	Прыжок в длину с места	Учетный	
67.	Бросок набивного мяча	Учетный	

68.	Подведение итогов. Игра «Лапта»	Комплексный	
-----	---------------------------------	-------------	--