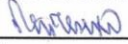



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«В-Амонашенская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено: Утверждаю:
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2023г.

Согласовано:
заместитель директора по УВР
 /А.И.Лейченко/
«31» августа 2023 г.



директор МБОУ «В-Амонашенская СОШ»
 /М.И.Ильина/
приказ № 175/3 от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа

по физической культуре 11 класса на 2023-2024 учебные годы

Составитель: Овченков Виталий Михайлович,
учитель физической культуры

с.Верх-Амонаш
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании примерной образовательной программы и авторской комплексной программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, Москва «Просвещение» 2011 г. с учётом государственных образовательных стандартов по физической культуре.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, 3 час физической культуры направлен на развитие О.Ф.П., учитываются климатические, национальные особенности.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, мини- футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, шашки, шахматы, лёгкая атлетика).

Целью физического воспитания в школе является: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от индивидуальных особенностей ученика. Учитывая состав обучающихся 11 класса (девушки) вместо элементов единоборств 9 часов направлено на усиление деятельности школы в области спортивных игр.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Федеральный базисный учебный план для О.У. Российской Федерации для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» отводится 204 часов (по три часа в неделю в каждом классе, 102 часа).

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, способы саморегуляции и самоконтроля.

- социокультурные основы;
- современное олимпийское и физкультурно- массовое движение;
- спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре;
- психолого- педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями;
- техничко- тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта;
- организация и проведение спортивно- массовых соревнований по видам спорта;
- медико- биологические основы;
- организация двигательного режима;
- основ техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия;
- закрепление приёмов самоконтроля и саморегуляции

Спортивные игры:

В качестве базовых игр рекомендуются: баскетбол, волейбол, футбол, мини – футбол с углубленным изучением одной из спортивных игр. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники. Совершенствуются приёмы и взаимодействия овладения сложными приёмами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Среди способов организации учащихся на занятиях применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов. Увеличится удельный вес игровых заданий и форм направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Гимнастика с элементами акробатики:

Углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Используются О.Р.У. силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажёрах, а также сложные упражнения с предметами и комбинации этих упражнений.

Гимнастические упражнения направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц, а также на развитие координационных способностей и гибкости, воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формированию красивой осанки, фигуры, походки, движений.

Лёгкая атлетика:

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Увеличение процента упражнений, сопряжённо воздействующих на совершенствование техники и развития кондиционных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. Для разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности занятия проводятся на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий, а также на открытом воздухе, что способствует закаливанию организма, укреплению здоровья. Созданы условия для воспитания объективной оценки своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Применяются упражнения в беге, прыжках, метаниях с расчетом использования самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома.

Лыжная подготовка:

Прохождение дистанции, правильное распределение силы по дистанции. Обучение элементам лыжной подготовки строится с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью на среднепересечённой местности. Применяются эстафеты и различные соревнования. Закрепления изученной техники передвижения на лыжах (спуски с гор, отработка техники лыжных ходов, подъёмы, координацию движений и правильность выполнения).

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.), с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов. Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки). Выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов

(девушки). Лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Учебный план по физической культуре для учащихся 11-го класса.

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		Недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			

	Количество часов	102	22	23	32	25
1	Базовая часть	102	22	23	32	25
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	41	3	--	13	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	--	18	--	--
1.4	Легкая атлетика	21	21	--	--	--
1.5	Лыжная подготовка	22	--		22	--
№ п/п	Вид программного материала	Всего	Количество в год			
1.1	Проект	2	1	1	--	--
1.2	Мастер класс	5	--	1	2	2
1.3	Исследования ГТО	14	6	1	1	6
1.4	Презентации	10	2	3	4	1

Виды двигательной (физкультурной) деятельности

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, физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- 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 (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 приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
- **Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.
- Броски набивного мяча.
- **Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.
- Подъёмы, спуски, повороты, торможения.
- **Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Мини - футбол. Игра по правилам.
- **Прикладно - ориентированная подготовка.** Прикладно - ориентированные упражнения.
- **Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.
- **Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- **Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- **Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- **Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- **Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.