

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кочетовская средняя общеобразовательная школа**

РССМОТРЕНО

Рекомендовано к

утверждению

Управляющим советом

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора школы

_____ Земисова С.А.

Приказ №173 от 1.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
Сироткин Н.Н.

с. Кочетовка 2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента стандарта среднего общего образования (базовый уровень) по физической культуре и примерной программы среднего общего образования (базовый уровень), а также с учетом Программы общеобразовательных учреждений по физической культуре для средней школы под редакцией В.И. Лях, А.А.Зданевич 2021 г.

Цели и задачи.

Изучение предмета физическая культура направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты должны отражать:

- 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 осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- 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 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.

Предметные результаты 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, коррекционной 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 доврачебную помощь при легких травмах;

- 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;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

Метапредметные результаты должны отражать:

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

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Содержание программы по предмету Программный материал по легкой атлетике 11 класс

На совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега. М: Бег в равномерном и переменном темпе 20-25мин. Бег на 3000м. Д: Бег в равномерном и переменном темпе 15-20мин. Бег на 2000м

На совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 гр. (юноши), 300-500гр. (девушки) с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 10-12м.

На развитие выносливости. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка

На развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание набивных мячей, круговая тренировка

На развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности прыжки через препятствия и на точность приземления, метание различных предметов из различных цель и на дальность обеими руками.

На знания о физической культуре. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах.

Самостоятельные занятия. Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

На совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками

Учащиеся должны знать и уметь:

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).

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

Программный материал по спортивным играм «Волейбол»

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

На совершенствование техники приёма и передач мяча. Варианты техники приёма и передач

На совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча

На совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку

На совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоем), страховка.

На совершенствовании тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам

Учащиеся должны знать и уметь:

В спортивных играх: играть в «Волейбол» (по упрощенным правилам), выполнять технические приёмы.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Программный материал по гимнастике

На совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении Перестроение из колоннов по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении

На совершенствование ОРУ без предметов. Комбинация из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении

На освоение и совершенствование висов и упоров. М: Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Д: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок

На освоение и совершенствование опорных прыжков. Ю: Прыжки ноги врозь через коня в длину высотой 120-125см. Д: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см)

На совершенствование акробатических упражнений. Ю: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Д: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стоя на лопатках. Комбинации из изученных элементов.

На развитие координационных способностей. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения акробатических упражнений. Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Ю: Подтягивание. Лазанье по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнение в висах и упорах, с гириями, гантелями, набивными мячами. Д: Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов

и с предметами в парах

На развитие скоростно-силовых способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча

На знания о физической культуре. Основы биохимии гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание ПМП

На овладение организаторскими умениями. Выполнение обязанностей помощника судьи, и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Учащиеся должны знать и уметь:

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); 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).

Программный материал по лыжной подготовке

На освоение техники лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 8 км – 4 часа, девушки 5 км – 4 часа

На знание о физической культуре. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях

Учащиеся должны знать и уметь:

Знать технику исполнения лыжных ходов и уметь их выполнять.
Физическая подготовленность: должна соответствовать среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Тематическое планирование

Разделы рабочей программы	Всего часов
Основы знаний о физкультурной деятельности	4
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	2
Базовая часть	80
Основные знания о физической культуре	2
Гимнастика, акробатика	20
Спортивные игры	20
Лёгкая атлетика	20
Лыжная подготовка	18
Вариативная часть:	16
Лёгкая атлетика	4
Волейбол	8
Баскетбол	4
ИТОГО:	102