

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Н.С. Прокина
села Николо-Барнуки Сосновоборского района Пензенской области

Принята:

Решением заседания
педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

Утверждена:

Приказом директора школы
Приказ № 50 от 31.08. 2022 г.
_____ М.В.Прокина

Рабочая программа
по физической культуре
для 11 класса

Составитель:
Мельникова Н.В.,
учитель физической культуры

Рабочая программа по физической культуре 11 класса составлена в соответствии с основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ СОШ им. Н.С.Прокина с. Николо-Барнуки с учетом программы воспитания.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Гражданское воспитание: — представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения. Руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

2. Патриотическое воспитание: — ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

5. Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

7. Экологическое воспитание: — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

8. Ценности научного познания: — знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

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.

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.

Учащийся 11 класса научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

➤ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

➤ определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся II класса научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

➤ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся 11 класса получит возможность научиться:

➤ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

➤ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристских походов обеспечивать их оздоровительную направленность;

➤ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся 11 класса научится:

➤ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

➤ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

➤ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

➤ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

➤ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

➤ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

Учащийся II класса получит возможность научиться:

➤ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

➤ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

➤ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

➤ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

➤ выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение 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 пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её 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 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 физкультурных пауз (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 102 ч.

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 акробатика(21ч)

Организуемые 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).

Легкая атлетика(30ч.)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

Длительный бег на выносливость.

Спортивные игры. 29 ч.

Баскетбол (13ч.)

Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении Игра по правилам (19 ч.)

Волейбол (16ч.)

Подача мяча (нижняя и верхняя). Прием и передача мяча стоя на месте и в движении. Групповые и индивидуальные тактические действия. Игра по правилам (16 ч.)

Лыжная подготовка (22 ч.).

Одновременный одношажный ход.

Попеременный двухшажный ход.

Одновременный двухшажный ход.

Переход от попеременного двухшажного хода к
одновременным ходам.

Спуск в высокой, средней, низкой стойке.

Подъем скользящим шагом, “елочкой”, “лесенкой”.

Торможение “плугом.

3. Тематическое планирование с учетом рабочей программы

воспитания

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности	
1	Легкая атлетика	30	1,2,5,7,8	
2	Спортивные игры	баскетбол	13	1,2,5,7,8
		волейбол	16	1,2,5,7,8
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	1,2,5,7,8	
4	Лыжная подготовка	22	1,2,5,7,8	
	Итого	102		

Тематическое планирование 11 класс (102ч)

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика (14ч)	
1.	ТБ на уроке лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон.	
2.	Специальные беговые упражнения. Бег до 4 мин.	
3.	Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон.	
4.	Специальные беговые упражнения. Бег 100м. Бег до 5 мин.	
5.	Специальные беговые упражнения. Бег до 5 мин.	
6.	Специальные прыжковые упражнения. Бег до 6 мин.	
7.	Прыжки в длину с разбега. Бег 100 м-у.	
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Метание гранаты.	
9.	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Бег до 7 мин.	
10.	Бег до 8 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	
11.	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Полоса препятствий.	
12.	Прыжки в длину с разбега – у. Метание гранаты. Полоса препятствий.	
13.	Метание гранаты-у. Бег до 9 мин. Полоса препятствий.	
14.	Бег 3000м, бег 2000м (д) - у. Полоса препятствий.	
	Спортивные игры (13ч)	
15.	Полоса препятствий. Ловля мяча от щита.	
16.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Учебная игра.	

17.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	
18.	Ловля мяча от щита. Учебная игра.	
19.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	
20.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Учебная игра.	
21.	Ловля мяча от щита-у. Учебная игра.	
22.	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости –у. Учебная игра.	
23.	Тактические действия в защите –у. Учебная игра.	
24.	Круговая тренировка(5-6 станций). Учебная игра.	
25.	Круговая тренировка(5-6 станций). Учебная игра.	
26.	ОРУ типа зарядки. Учебная игра.	
27.	ОРУ типа зарядки. Учебная игра.	
	Гимнастика (21ч)	
28.	ТБ на уроках по гимнастике. Акробатические упражнения.	
29.	Стойка на голове и руках(ю), мост из положения стоя(д).Упражнения на низкой перекладине(ю), на бревне(д).	
30.	Упражнения на низкой перекладине(ю),на гимнастическом бревне(д)-у.	
31.	Акробатическое соединение из 3 -4 элементов. Упражнения на низкой перекладине(ю), на гимнастическом бревне(д).	
32.	Упражнения на низкой перекладине(ю), на гимнастическом бревне(д)-у. Акробатические упражнения.	
33.	Упражнения на низкой перекладине-у. Совершенствование техники акробатического соединения.	
34.	Упражнения на низкой перекладине-у Совершенствование техники акробатического соединения.	

35.	Акробатические упражнения –у. Обучение упражнений на высокой перекладине.	
36	Акробатические упражнения –у. Упражнения на высокой перекладине.	
37.	Акробатическое соединение –у. Упражнения на высокой перекладине.	
38.	Лазание по канату. Упражнения на высокой перекладине.	
39.	Упражнение на перекладине. Опорный прыжок через козла(ю),на коня(д).	
40.	Упражнения на высокой перекладине-у. Лазание по канату.	
41.	Опорный прыжок через козла(ю). Упражнения на высокой перекладине-у.	
42.	Упражнения на высокой перекладине-у. Опорный прыжок через коня(ю). Элементы художественной гимнастики(д).	
43.	Упражнения на высокой перекладине-у Лазание по канату без помощи ног(ю).	
44.	Лазание по канату без помощи ног(ю)-у. Опорный прыжок через коня(ю). Элементы художественной гимнастики(д).	
45.	Опорный прыжок через коня(ю). Элементы художественной гимнастики(д).	
46.	Опорный прыжок через коня(ю). Элементы художественной гимнастики(д).	
47.	Опорный прыжок через коня(ю). Элементы художественной гимнастики(д)-у.	
48.	Круговая тренировка (6-8 станций).	
	Лыжная подготовка (22ч)	
49.	ТБ на уроках лёгкой подготовки. Прохождение дистанции до 2 км.	
50.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2	

	км.	
51.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	
52.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	
53.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км (ю), до 1 км (д)-у.	
54.	Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	
55.	Спуски со склонов с поворотами. Прохождение дистанции до 3 км.	
56.	Спуски со склонов с торможением. Прохождение дистанции до 3 км.	
57.	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.	
58.	Лыжные гонки на 3 км (ю), 2 км (д)-у.	
59.	Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение дистанции до 4 км.	
60.	Спуски со склонов с поворотами-у. Прохождение дистанции до 4 км.	
61.	Спуск со склонов с торможением-у. Прохождение дистанции до 5 км.	
62.	Прохождение дистанции 4 км (ю), 3 км (д)-у.	
63.	Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение дистанции 6 км.	
64.	Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 6 км.	
65.	Совершенствование техники лыжных ходов.	
66.	Прохождение дистанции до 5 км(ю), 3 км (д)-у.	

67.	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.	
68.	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 5 км.	
69.	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 6 км.	
70.	Совершенствование техники лыжных ходов.	
	Спортивные игры (11ч)	
71.	ТБ на уроке спортивных игр. Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра.	
72.	Совершенствование техники передачи мяча из зон 1-6-5 в зону 3. Учебная игра.	
73.	Совершенствование техники передачи мяча сверху в прыжке. Учебная игра.	
74.	Передача мяча после подачи-у. Учебная игра.	
75.	Передача мяча из зон 1-6-5 в зону 3-у. Учебная игра.	
76.	Передача мяча сверху в прыжке -у. Учебная игра.	
77.	Верхняя передача мяча. Учебная игра.	
78.	Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.	
79.	Учебная игра.	
80.	Учебная игра.	
81.	Учебная игра.	
	Легкая атлетика (6ч)	
82.	ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.	
83.	Переменный бег до 4 мин. Прыжки в высоту с разбега.	
84.	Переменный бег до 4 мин. Прыжки в высоту с разбега.	
85.	Стартовый разгон с преследованием. Прыжки в высоту с разбега.	
86.	Прыжки в высоту с разбега. Переменный бег до 5 мин.	

87.	Прыжки в высоту с разбега-у. Переменный бег до 5 мин.	
Спортивные игры (5ч)		
88.	ТБ на уроках спортивных игр. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
89.	Переменный бег до 6 минут. Приём мяча снизу после подачи. Учебная игра.	
90.	Стартовый разгон с преследованием. Нападающий удар. Учебная игра.	
91.	Бег 100 м с низкого старта -у. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	
92.	Прыжки в длину с разбега. Приём мяча снизу после подачи. Учебная игра.	
Легкая атлетика (10 ч)		
93.	Прыжки в длину с разбега. Переменный бег до 7 минут.	
94.	Техника метания гранаты. Прыжки в длину с разбега.	
95.	Круговая тренировка. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега.	
96.	Круговая тренировка. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега.	
97.	Круговая тренировка. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега.	
98.	Прыжки в длину с разбега-у. Метание гранаты.	
99.	Переменный бег до 9 мин. Метание гранаты.	
100.	Переменный бег до 10 мин. Метание гранаты-у.	
101.	Специальные беговые упражнения. Переменный бег до 10 мин-у.	
102.	Бег 3000м (ю), 2000м (д) по беговой дорожке-у.	

