

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Департамент образования и молодёжной политики
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Муниципальное образование Кондинский район
Управление образования**

МКОУ Куминская СОШ

РАССМОТРЕНО

МО

С.А. Шабурова

Приказ № 01
от «28» 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УР**

В.И. Козырькова

Приказ № 01
от «28» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МКОУ
Куминская СОШ**

С.Н. Батурин

Приказ № 324-од
от «29» 08 23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

пгт Куминский 2023

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для учащихся 11 класса. Ее учебный материал составлен на 4 года и рассчитан на 102 часа.

Содержание программного материала состоит из основной (базовой) части. Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных особенностей работы школы.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни.

Основные задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:

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

Программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии

-с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2019 год)

- с авторской программой В.И.Лях «Физическая культура 1-11 классы». – М.: Просвещение, 2019 год.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. от 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Для реализации рабочей программы используется учебник для учащихся 10-11 классов.

Физическая культура. Автор В.И.Лях, Москва: Просвещение, 2014.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 105ч в год, 3 урока в неделю.

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования по физической культуре;
- Письмо Минобрнауки РФ от 19.11. 2010 г. № 6842-03/30 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся в общеобразовательных учреждениях»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Программный материал в 11 классах рассчитан на 105 часов в год, в учебном плане на изучение предмета «Физическая культура» отводится 105 часов.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков

Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» в 11 классах – 3 часа в неделю. Всего 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной)

деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Основное содержание 11 класс (102 час.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков).

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью,

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показателями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Правила безопасности на уроках гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки, в спортивных залах и на спортивных площадках.

Комплекс зарядки (составление)

Физические упражнения – средство повышения работоспособности

Гигиена во время занятий физическими упражнениями

Техника безопасности при занятиях на снарядах

Оказание первой помощи при обморожениях

Правила безопасности при метании гранаты

Подготовка к трудовой деятельности

Двигательный режим для девочек

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью (63 час).

Гимнастика с основами акробатики II четверть (14ч)

Совершенствование техники в соревнованиях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, передвижение в вися на руках с захватом каната ногами, лазанье по гимнастической стенке, опорные упражнения через препятствия.

Строевые команды и приемы (в проц. уроков).

Повторение упражнений 7-8 класс

Повороты в движении кругом

Акробатика 5ч.

Девочки

Мальчики

Повторение упражнений 11 класса	1ч	Стойка на голове и руках силой	1ч
седугломна полу	1ч	Стойка на кистях	1ч
Перекатом стойка на лопатках		Кувырок назад через стойку на	переворот назад в
полушпагат	1ч	кистях	2ч
Акробатическое соединение из		Акробатическое соединение из	
Разученных элементов	1ч	разученных элементов	1ч

Брусья, перекладина 4ч

Повторение упражнений на Перекладина высокая			
нижней жерди по программе	1ч	Подтягивание в вися хватом сверху	
8 класса		(в процессе уроков)	
Переворот в упор толчком		Размахивая и соскок назад	1ч
обеих ног на низкой жерди	2ч	Переворот в упор из вися	
Соскоки вперед и назад с		Подъем в упор силой	1ч
поворотом	1ч		

Перекладина (низкая) жердь

Переворот в упор силой 1ч

Оборот вперед из седа верхом

Вис прогнувшись и выход в сед 1ч

Соскок махом вперед из виса на подколенках

Равновесие , лазание 2ч

Повторение элементов 8 класса 1ч Мальчики по канату без 2ч

Полушпагат на бревне

Прыжки толчком двумя со 1ч

Сменой ног

Соскок прогнувшись ноги врозь

Опорные прыжки 2ч

Девочки через коня углом Мальчики согнув ноги через 1ч

(высота 110см) 1ч козла в длину (высота 115-120см)

Через козла ноги врозь Через козла ноги врозь

(высота 115-120см) 1ч (высота 115-120см) 1ч

Легкая атлетика I,IV (14ч): совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс, преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания.

Низкий старт и стартовый разгон 1ч

Бег 100м с низкого старта 1ч

Прыжки в длину с места 1ч

Метание гранаты 700-500г 1ч

Бег на 400м, 1000м 1ч

Прыжки в высоту с разбега 2ч

Стартовый разгон с преследованием 1ч

Бег 100м с низкого старта 1ч

Метание мяча 150г с разбега на дальность 1ч

Бег 2000-3000м по беговой дорожке 2ч

Медленный бег до9 мин в процессе уроков

Лыжная подготовка III четверть (19 ч): совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения(юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски (по прямой, змейкой), невысокие трамплины.

Одновременный одношажный ход 1ч

Одновременный двухшажный ход 1ч

Попеременный двухшажный ход 1ч

Переход с одного хода на другой 1ч

Одновременный бесшажный ход 1ч

Попеременный четырехшажный ход 1ч

Спуски со склона с поворотом 2ч

Спуски со склонов с торможением 2ч

Прохождение дистанции до 5 км в процессе уроков

Поворот на месте махом 1ч

Гонка на дистанции 1,2,3,4,5км 5ч

Подъем в гору скользящим шагом 1ч

Спортивные игры I,IV четверть (16ч): совершенствование техники приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).**Волейбол: 6ч**

Прием мяча сверху и снизу 1ч

Прием мяча с подачи 1ч

Верхняя прямая передача	2ч
Нижняя прямая подача	2ч
Двухсторонний игры	в процессе уроков

Мини-футбол: 3ч

Командно-тактические действия
в футболе 2ч

Учебно-тренировочные игры 1ч

Баскетбол 7ч

Различные передачи в движении 1ч

Ведение мяча с изменением
Направления и высоты соскока 2ч

Штрафной бросок с линии

Штрафного броска 1ч

Ведение мяча с сопротивлением
на месте 1ч

Учебно-тренировочные игры 2ч

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта)

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигать следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- ✓ Основы истории развития физической культуры в России (в СССР)
- ✓ Особенности развития избранного вида спорта
- ✓ Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям
- ✓ Правила самостоятельного выполнения упражнений, самостраховки и страховки
- ✓ Правила и организация избранной игры
- ✓ Правила самостоятельного выполнения скоростно-силовых упражнений
- ✓ Связь физкультуры с другими предметами
- ✓ Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями
- ✓ Правила использования спортивного инвентаря и оборудования

Уметь:

- ✓ Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- ✓ Развивать двигательные способности: сила, выносливость, скорость, скоростно-силовые, гибкость, координация, ловкость
- ✓ Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми сверстниками, владеть культурой общения
- ✓ Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях
- ✓ Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

В легкой атлетике бег 30м, 60м, 400м, 1000м;

Прыжок в длину (с места, с разбега), в высоту способом «перешагивания»

Метание гранаты 500, 700 гр, и малого мяча 150гр. С места и с 3-5 шагов разбега в горизонтальную;

В спортивных играх основные приемы игры в баскетбол, стритбол, волейбол, футбол, играть по правилам;

В гимнастике с элементами акробатики выполнять комбинацию из 3-4 элементов, включающую кувырки вперед назад в полушагат, комбинацию движений с одним из предметов (мяч, скакалка, обруч, гим.палка) опорные прыжки через козла в длину (мальчики), в ширину (девочки)

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Учебно-тематический план по физической культуре для 11 класса
на 2023-2024 учебный год**

№ раздела	Наименование разделов	Всего часов	Контрольные работы(диктанты, изложения, сочинения, тесты, самостоятельные, проверочные работы)	Дата проведен ия	Практическ ие работы (лабораторн ые, зачеты, творческие работы, проекты)	Дата проведе ния
1	Спортивные игры	52			2	
2	Гимнастика с элементами акробатики	15			3	
3	Легкая атлетика	16			9	
4	Лыжная подготовка	22			4	
ИТОГО		105			18	

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету
«Физическая культура»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
1.	Комплексная программа по физич. культуре	1
2.	Учебник для учащихся 10-11 классов «Физическая культура» М.20014г	1
3.	Научно-популярная и художественная литература по физ-ре, спорту, олимпийскому движению: Легкая атлетика М.2021г., 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию И.А.Гуревич, Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков М.2011г., Гимнастика и методика преподавания. Учебное пособие для преподавателя, Гимнастика.учебное пособие для преподавателя; Поурочные разработки для учителя классы, 100 уроков тенниса М.20018г. «Подвижные игры в доме и на улице» Научно-методические журналы «Физическая культура в школе» 2021г.	
4.	Методическое издание по физ-ре для учителя	
5.	Аудиозаписи, видео, DWD диски «Шейпинг», «Ритмическая гимнастика», «Гимнастика»	
6.	Телевизор	1
7.	Видеомагнитофон	1
8.	DWD	1
	Гимнастика	
9.	Стенка гимнастическая	2
10.	Бревно гимнастическое напольное	1
11.	Бревно гимнастическое высокое	1
12.	Козёл гимнастический	1
13.	Конь гимнастический	1
14.	Перекладина гимнастическая	4
15.	Брусья гимнастические разновысокие	1
16.	Брусья гимнастические параллельные	1
17.	Канат для лазанья	1
18.	Мост гимнастический подкидной	1
19.	Скамейка гимнастическая	1
20.	Коврик гимнастический	8
21.	Маты гимнастические	15
22.	Мяч набивной(1кг, 2кг, 3кг)	25
23.	Мяч малый набивной	1

24.	Скакалка гимнастическая	20
25.	Палка гимнастическая	18
26.	Обруч гимнастический	10
27.	Секундомер электронный	1
	Легкая атлетика	
28.	Планка для прыжков в высоту	1
29.	Стойки для прыжков в высоту	2
30.	Дорожка для прыжков в длину с места	1
31.	Рулетка измерительная(10м, 50м)	1
	Спортивные игры	
32.	Щиты навесные с кольцами и сеткой	6
33.	Мячи баскетбольные	10
34.	Стойки волейбольные универсальные	2
35.	Сетка волейбольная	1
36.	Мячи волейбольные	6
37.	Ворота для мини футбола	2
38.	Мячи футбольные	6
	Средства доврачебной помощи	
39.	Аптечка медицинская	2
	Лыжная подготовка	
40.	Лыжи полупластик	20
41.	Ботинки лыжные	30
42.	Палки лыжные	20
	Спортивные залы (кабинеты)	
43.	Спортивный зал игровой	1
44.	Спортивный зал гимнастический	1
45.	Раздевалки мальчиков, девочек	4
46.	Кабинет учителя	1
47.	Подсобное помещение для хранения спорт.инвентаря	1