Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4
имени полного кавалера ордена Славы Д.В.Бондаренко

Рассмотрено
на заседании МО
протокол № 1
от «29» августа 2023 г.
Руководитель ШМО
_____ Хиляй Н.Н.

Утверждаю
Директор школы № 4
им.Д.В.Бондаренко Приказ №120-ОД
от «29» августа 2023 г.
_____ Ю.В. Скоробогатько

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету: Физическая культура

Количество часов по программе: 3 часа в неделю (всего 102часа)
Уровень среднего общего образования: 11 класс

Учитель Хиляй Наталия Николаевна

Педагогический стаж 31год

Категория высшая

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, основной образовательной программы ОУ, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов»

Автор: В.И. Лях.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цели реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

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.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса **разработана на основеследующих документов:**

Закона Российской Федерации «Об образовании»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

ФГОС основного общего образования

комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Автор: В.И.Лях (М.: Просвещение, 2012.- Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Место и роль

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активнойсамореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 102 часов в год, по 3 часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Теоретические сведения

Призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Легкая атлетика

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (100 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Совершенствование бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину, метаний. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Баскетбол

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с** места. Упражнения общей физической подготовки. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.
Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок назад через стойку на руках.
Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического коня в длину.
Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки.
Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. Усиливается дифференцированный подход к мальчикам при дозировке гимнастических упражнений. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма

Волейбол

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Атакующий удар, блокирование. Упражнения общей физической подготовки.
Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:
• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
• раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
• организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
Обучающийся получит возможность научиться:
• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
Способы физкультурной деятельности
Обучающийся научится:
• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
• организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
• измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
Обучающийся получит возможность научиться:
• вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
• выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование
Обучающийся научится:
• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
• выполнять организующие строевые команды и приёмы;
• выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
• играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 КЛАСС

юноши

Контрольные упражнения	,,5,,	,,4,,	,,3,,
Прыжки в длину с места, см.	240	220	200
Бег 100 м., сек.	13.8	14.3	14.6
Бег 2000 м.,мин.	7.50	8.50	9.50
3000 м.	13.10	14,40	13.10
Прыжок в длину с разбега, см.	440	380	360
Прыжок в высоту, см.	130	120	110
Метание гранаты 700гр., м.	38	32	27
Подтягивание на высокой перекладине из виса , раз	13	10	8
Челночный бег 3х10м, с	7,2	7,7	8,1
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на г/скамье. (см)	13	8	6
Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 1мин	50	40	30

Девушки

Контрольные упражнения	,,5,,	,,4,,	,,3,,
Прыжки в длину с места, см.	185	170	160
Бег 100 м., сек.	16.3	17.6	18.0
Бег 2000 м. ,мин.	9.50	11.20	11.50
Прыжок в длину с разбега, см.	360	320	310
Прыжок в высоту, см.	120	115	105
Метание гранаты 500гр., м.	21	17	13
Поднимание туловища из положения, лёжа на спине	40	30	20
Челночный бег 3х10м, с	8,4	8,6	9,0
Подтягивание на низкой перекладине из виса, раз	19	13	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	16	10	9
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на г/скамье.(см)	16	9	7

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Четверть	Раздел, тема	Часы	Формы контроля результата
I(27)	Основы знаний **Легкая атлетика:** Спринтерский бег Метание Прыжки Длительный бег	1 26 9 4 3 10	Зачёт
II(21)	**Баскетбол:** Стойки и передвижения, повороты, остановки Ловля и передача мяча Ведение мяча Броски мяча Тактико-технические действия Развитие кондиционных и координационных способностей	21 2 3 3 6 5 2	Зачёт
III(30ч)	**Гимнастика:** Основы знаний. Развитие двигательных качеств Акробатические упражнения Висы **Волейбол:** Стойки и передвижения, повороты,	13 1 10 2 17 2	Зачёт Зачёт

	остановки Прием и передача мяча Подача мяча Нападающий удар Техника и тактика игры	 4 3 3 5	
IV(24)	**Легкая атлетика** Длительный бег Спринтерский бег Метание Прыжки	24 10 8 4 3	Зачёт
	Итого:	102	

Календарное планирование 11класс

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения
1.	Инструктаж техники безопасности по лёгкой атлетике.	1	04.09
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2	05.09 07.09
4 - 5	Высокий и низкий старт.	2	11.09 12.09
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег.	2	14.09 18.09
8	Развитие скоростных способностей.	1	19.09
9-10.	Развитие скоростной выносливости.	2	21.09 25.09
11.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	26.09
12	Метание гранаты в горизонтальную цель.	1	28.09
13.	Метание гранаты на дальность.	1	02.10
14-15	Развитие силовых и координационных способностей.	2	03.10 05.10
16.	Прыжок в длину с места.	1	09.10
17.	Прыжок в длину с разбега.	1	10.10

18-19.	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.	2	12.10 16.10
20-21	Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	2	17.10 19.10
22-23	Преодоление горизонтальных препятствий. Переменный бег.	2	23.10 24.10
24	Кроссовая подготовка.	1	26.10
25 -26	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	07.11 09.11
27-29	Ловля и передача мяча.	3	13.11 14.11 16.11
30-32	Ведение мяча.	3	20.11 21.11 23.11
33- 34	Бросок мяча.	2	27.11 28.11
35-37	Бросок мяча в движении.	3	30.11 04.12 05.12
38-40	Штрафной бросок.	3	07.12 11.12 12.12
41 -42	Тактика игры.	2	14.12 18.12
43-44	Техника защитных действий.	2	19.12 21.12
45	Зонная система защиты.	1	25.12
46-47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2	26.12
48	Двусторонняя игра в баскетбол.	1	28.12
49-50	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	09.01 11.01
51-52	Прием и передача мяча.	2	15.01 16.01
53-54	Прием мяча после подачи.	2	18.01 22.01
55-57	Подача мяча.	3	23.01 25.01 29.01
58-60	Нападающий удар.	3	30.01 01.02 05.02

61-62	Техника защитных действий.	2	06.02 08.02
63-65	Тактика игры.	3	12.02 13.02
66	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	15.02
67-68	Акробатические упражнения.	2	19.02 20.02
69	Акробатическая комбинация.	1	22.02
70-71	Развитие гибкости.	2	26.02 27.02
72-73	Упражнения в висе.	2	29.02 04.03
74	Развитие силовых способностей .	1	05.03
75-76	Развитие координационных способностей.	2	07.03 11.03
77-78	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	12.03 14.03
79	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	25.03
80 -81	Развитие выносливости.	2	26.03 28.03
82-83	Переменный бег.	2	01.04 02.04
84-85	Кроссовая подготовка.	1	04.04
86-87	Развитие силовой выносливости.	2	08.04 09.04
88	Гладкий бег.	1	11.04
89-90	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2	15.04 16.04
91-92	Высокий и низкий старт.	2	18.04 22.04
92 -93	Финальное усилие. Эстафетный бег.	2	23.04 25.04
94	Развитие скоростных способностей.	1	06.05
95	Развитие скоростной выносливости.	1	07.05
96-97	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	13.05 14.05
98	Метание гранаты в горизонтальную цель.	1	16.05
99	Метание гранаты на дальность.	1	20.05
101	Прыжок в длину с разбега.	1	21.05
102	Прыжок в высоту.	1	23.05