

Рассмотрено на заседании школьного
методического объединения
протокол № 1
от « 29 » августа 2023г.

Программа
составлена в соответствии Федеральным
Государственным общеобразовательным
стандартом 2010 г

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30 » августа 2023г.

Утверждено
приказом директора МБОУ «Чегандинская СОШ»
№ 67
от «30 » августа 2023г.



Рабочая программа по Физической культуре для 11 класса

Составитель: Кожевникова А.А.,
Рецензент: Масалева Г.В., заместитель директора по УВР

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе нормативно-правовых документов:

-Федеральный Базисный учебный план для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования (приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 № 1312)

-Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования.

-Положение о рабочей программе учителя, утвержденное директором МБОУ «Чегандинская СОШ»

Ориентиром для составления рабочей программы по физкультуре в 10 классе является «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы «Просвещение», 2007 г, под редакцией А.А. Заданевича и В.И. Ляха, где основными целями и задачами преподавания физической культуры в школе является:

Учебно-методическое обеспечение :

Физическая культура : учеб. для учащихся 10-11 кл . общеобразоват. учреждений /[В.И. Лях ,А.А Зданевич;под общей ред. В. И. Лях. –М. : Просвещение ,2006 -237 с.: ил.

Для изучения учебного предмета «Физическая культура « в 10-11 классе в соответствии с учебным планом МБОУ «Чегандинская СОШ» и Федеральным базисным учебным планом отводится 102 учебных часа, в неделю -3 часа.

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение** занятий о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность <*>

<*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии; гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учебно-тематический план для 11 класса

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Контрольные работы
1	Легкая атлетика	39	1
2	Подвижные и спортивные игры	22	1
3	Лыжная подготовка	19	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	18	1
5	Знание о физической культуре	4	0
	Итого	102	4

Тематическое планирование для 11 класса

№ урока п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Контроль
	Легкая атлетика	9	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Подготовка к соревновательной деятельности	1	
2	Тестирование скоростно-силовых - прыжок в длину с места, пресс живота, координационных – челночный бег 3 по 10 м., и быстроты - бег на 30 м..	1	
3	Тестирование выносливости – 6-ти минутный бег, прыжки на скакалке, силы – подтягивание на высокой М., и низкой перекладине Д.	1	
4	Зачет результата бега на 100 метров (по 3 попытки).	1	Зачет
5	<u>Зачет</u> бега на 2-3 км.	1	Зачет
6	<u>Зачет</u> результата прыжка в длину с разбега (по 3 попытки).	1	Зачет
7	<u>Зачет</u> результата прыжка в высоту с разбега (по 3 попытки).	1	Зачет
8	<u>Зачет</u> результата метания гранаты на дальность (по 3 попытки).	1	Зачет
9	<u>Зачет</u> результата толкания набивного мяча (по 3 попытки).	1	Зачет
	Футбол	9	
10	Инструктаж по Т.Б. по спортивным играм. Совершенствование обманных движений ногами при ведении.	<u>1</u>	
11	Совершенствование обманных движений ногами при ведении.	1	
12	Совершенствование техники остановки и передачи мяча разными способами <u>Зачет</u> техники обманных движений ногами при ведении.	1	Зачет
13	Правила судейства игры в мини-футбол. Совершенствование техники остановки и передачи мяча разными способами.	1	
14	Правила судейства игры в мини-футбол. <u>Зачёт</u> техники остановки и передачи мяча разными способами.	1	Зачет

15	Совершенствование тактических действиями в защите и нападении. Совершенствование техники ударов по любому мячу разными частями стопы и головой.	1	
16	Правила судейства игры в мини-футбол. <u>Зачёт</u> техники ударов по любому мячу разными частями стопы и головой.	1	Зачет
17	Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Правила судейства игры в мини-футбол.	1	
18	<u>Зачёт</u> двухсторонней учебно-тренировочной игры.	1	Зачет
	БАСКЕТБОЛ	9	
19	История появления игры баскетбол Ознакомление с техникой ловли и передачи высоко летящего мяча.	1	
20	Разучивание техники ловли и передачи высоко летящего мяча. Совершенствование техники штрафных и Зочковых бросков	1	
21	<u>Зачёт</u> техники штрафных. Закрепление техники ловли и передачи высоко летящего мяча.	1	Зачет
22	Совершенствование техники ловли и передачи высоко летящего мяча. Закрепление техники бросков мяча в кольцо после отскока от щита.	1	
23	<u>Зачёт</u> техник ловли и передачи высоко летящего мяча.	1	Зачет
24	Совершенствование тактических действий в защите и нападении. <u>Зачёт</u> техники бросков мяча в кольцо после отскока от щита.	1	Зачет
25	Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	1	
26	Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	1	
27	<u>Зачёт</u> учебно-тренировочной игры. Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	1	Зачет
	Гимнастика	15	

28	Совершенствование техники акробатических элементов в комбинации.	1	
29	Совершенствование техники акробатических элементов в комбинации.	1	
30	Зачет техники акробатических элементов в комбинации.	1	Зачет
31	техники прыжка через коня боком и ноги врозь.	1	
32	Разучивание техники элементов на перекладине и бревне (скамейке) по частям и в целом.	1	
33	Зачет техники прыжка через коня боком и ноги врозь.	1	Зачет
34	Разучивание техники элементов на перекладине и бревне (скамейке) по частям и в целом.	1	
35	Закрепление техники элементов на перекладине и бревне (скамейке) по частям и в целом.	1	
36	Совершенствование техники в целом на перекладине и бревне.	1	
37	Зачет техники комбинации на перекладине и бревне (скамейке).	1	Зачет
38	Разучивание техники элементов на брусьях по частям и в целом.	1	
39	Закрепление техники элементов на брусьях по частям и в целом.	1	
40	Совершенствование техники комбинаций на брусьях.	1	
41	Зачет техники комбинаций на брусьях одинаковой и разной высоты.	1	
42	Контрольная работа по гимнастике №1	1	Контрольная работа по гимнастике №1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	26	
43	Инструктаж по Т.Б. и терминология по лыжной подготовке.	1	
44	Преодоление тренировочной дистанции до 3 км.	1	
45	<u>Зачёт</u> тренировочной дистанции на 3 км.	1	Зачёт
46	Преодоление тренировочной дистанции до 3 км.	1	
47	Повторение техники поворотов на месте и в движении. <u>Зачёт</u> техники спусков, подъёмов и торможений.	1	Зачёт
48	Повторение техники поворотов на месте и в движении.	1	

49	Подготовка лыж к уроку и к соревнованию	1	
50	. Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов	1	
51	Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов	1	
52	<u>Зачёт</u> техники одновременных и попеременных ходов	1	Зачёт
53	Совершенствование техники конькового хода.	1	
54	<u>Зачёт</u> техники конькового хода.	1	Зачёт
54	Переход с неоконченным толчком одной палкой	1	
55	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	
56	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	
57	Зачет результата Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	Зачёт
58	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	
59	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	
60	<u>Зачёт</u> тренировочной дистанции. по пересечённой местности.	1	Зачёт
61	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	
62	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	
63	<u>Зачёт</u> тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	Зачёт
64	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	
65	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	
66	<u>Зачёт</u> тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	Зачёт
67	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	
68	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1	
69	Контрольная работа №2 по лыжной подготовке.	1	Контрольная работа №2 по лыжной подготовке.
	Волейбол	9	
70	История появления волейбола как вида спорта.	1	

71	Правила судейства игры в волейбол. Разучивание техники блокировки удара и нападающего удара.	1	
72	Закрепление техники блокировки удара и нападающего удара. Совершенствование техники приёма и передачи мяча разными способами.	1	
73	Правила судейства игры в волейбол. Совершенствование техники приёма и передачи мяча разными способами. Совершенствование техники блокировки удара и нападающего удара.	1	
74	Зачет техники приёмов мяча снизу и сверху 2 руками. Совершенствование техники подачи мяча разными способами.	1	Зачет
75	Совершенствование техники подачи мяча разными способами.	1	
76	<u>Зачёт</u> техники подачи мяча разными способами.	1	Зачет
77	Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	1	
78	<u>Зачёт</u> двухсторонней учебно-тренировочной игры.	1	Зачет
	РУССКАЯ ЛАПТА	9	
79	История появления Русской лапты.	1	
80	Совершенствование техники ловли и передач разными способами.	1	
81	<u>Зачёт</u> техники ловли и передач разными способами.	1	Зачет
82	Совершенствование техники ударов разными способами, подбрасывания мяча.	1	
83	<u>Зачёт</u> техники ударов по мячу разными способами, подбрасывания мяча.	1	Зачет
84	Правила судейства игры в Русскую лапту. Совершенствование тактических действий в защите и нападении	1	
85	Совершенствование тактических действий при игре в защите и нападении.	1	
86	<u>Зачёт</u> учебно-тренировочной игры.	1	Зачет
87	Контрольная работа №3 по спортивным играм	1	Контрольная работа №3 по спортивным играм
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
88	Тестирование гибкости; скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места, пресс живота.	1	
89	Тестирование координационных качеств – челночный бег 3 по 10 метров; выносливости – 6-ти минутный бег и прыжки на скакалке.	1	
90	Тестирование силовых качеств – подтягивание на высокой перекладине (М) и на низкой перекладине (Д).	1	

91	Совершенствование техники спринтерского и стайерского бега.	1	
92	Зачёт времени спринтерского и стайерского бега.	1	Зачёт
93	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1	
94	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1	
95	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1	
96	Зачёт техники спортивной ходьбы	1	Зачёт
97	Ознакомление с техникой метания копья, диска и гранаты.	1	
98	Зачет:Бег по пересеченной местности.	1	Зачёт
99	Закрепление техники метания копья, диска и гранаты.	1	
100	Совершенствование техники метания копья, диска и гранаты. Бег по пересеченной местности.	1	
101	Контрольная работа №4 по лёгкой атлетике.	1	Контрольная работа №4 по лёгкой атлетике.
102	Инструктаж по двигательному режиму на период летних каникул.	1	