

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан Администрация муниципального
района Хайбуллинский район МОБУ СОШ с.Новый Зирган

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

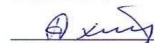


М.С. Юланова

Заседание №1 от «16»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам по УР



З.М. Ахметдинова

[Номер приказа] от «16»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Т.А. Ракишев

Приказ №8 от «16» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень обучения: среднее образование (11 класс)

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Составитель: учитель Матвеев Дмитрий Анатольевич

МОБУ СОШ с. Новый Зирган

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре (11 класс)

Уровень: базовый

Пояснительная записка

1. Данный предмет входит в образовательную область физического воспитания.
2. Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования, комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2012 г, количество часов в год - **102**. Рекомендованного Министерством образования Российской Федерации.

3. Цели и задачи учебного предмета:

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса

1. Формировать общественные и личные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности
2. Расширять двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формировать умения применять их в различных по сложности условиях
3. Содействовать гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам.
4. Развивать координационные (точности воспроизведения, и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, выносливости) способностей.
5. Формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии.
6. Закреплять потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.

7. Формировать адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку и самообладание.

8. Развивать психические процессы и обучать основам психической регуляции.

4. Обоснование отбора содержания программы (общая логика последовательности изучения (преемственность)):

Особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах. Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности.

5. Общая характеристика учебного процесса: методы, формы и средства обучения:

На занятиях необходимо учитывать интересы и наклонности детей, их индивидуальные особенности и в связи с этим стремиться предоставлять учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Для этого использовать различные организационные формы:

- Объединять учащихся разного возраста и параллельных классов
- Проводить занятия отдельно с мальчиками и девочками
- Выносить уроки за сетку часов и проводить их по типу тренировки

Применение различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий. Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Используется применение подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка).

Знания сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. При передаче знаний использовать метод активной учебно-познавательной деятельности, проблемное и программированное обучение. Элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю. Взаимоанализ действий партнера. Использовать устный и письменный опрос. Специальные задания по применению знаний на практике.

6. Знания, умения и навыки, компетентности, приобретаемые в результате обучения:

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально - прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью
- Контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой
- Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
- Приемы массажа и самомассажа
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов
- Судейство соревнований по одному из видов спорта

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

№	Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
1	Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта с опорой на одну руку, с.	5,1 с	5,8 с
2	Силовые	Прыжок в длину с места, см. Сгибание рук, в висе лежа (количество раз)	193 8	133 6
3	Выносливость	Бег 3000метров. Бег 2000м	16 мин 30 сек	12 мин 20 сек

4	Координация	Челночный бег 3*10 м, с	8,1 с	9,6 с
5	Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	6	10

Двигательные умения и навыки, способности:

В циклических и ациклических локомоциях:

- Правильно выполнять движения в ходьбе, беге, прыжках
- С максимальной скоростью бегать по дорожке стадиона до 60 метров, бегать в равномерном темпе 10 минут
- Стартовать из различных исходных положений
- Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов
- Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий
- Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов
- Прыгать с поворотами на 180-360 градусов
- Проплывать до 50 метров в летний период времени.

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать различные по форме и массе снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки) с места и полного разбега (10-12 м)
- Метать набивной мяч массой 2-3 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову)
- Метать малым мячом в горизонтальную цель 10-12м девушки, 15-25 м юноши.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках 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 90 см, стойку на руках, переворот боком. 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 упражнения (девушки)
- Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад
- В положении наклона туловища вперед, касаться пальцами рук пола (колени не сгибать)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры

- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития
- Проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний

Способы спортивной деятельности:

- Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта
- Участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

- Согласовывать свое поведение с интересами коллектива
- При выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физ. Подготовленности.
- Сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Физическая подготовленность:

- Соответствовать как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей

7. Количество часов: в неделю – 2 часа, всего (фактически по расписанию) -68 часов.

Учебно-тематический план 11 класс

номер урока	Содержание (раздел, тема).	Количество часов	Дата проведения урока	Примечания
1 урок	Т.Б. по легкой атлетике. Низкий старт	1	03.09	
2 урок	Низкий старт. Прыжок в длину с места	1	07.09	
3 урок	Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега	1	08.09	
4 урок	Бег 100 м. Прыжок в длину с разбега	1	08.09	
5 урок	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты	1	11.09	
6 урок	Метание гранаты. 8 многоскоков.	1	14.09	
7 урок	Бег 1000 м	1	15.09	
8 урок	Бег по пересеченной местности	1	18.09	
9 урок	Т.Б. по баскетболу. Стойки, перемещения	1	21.09	
10 урок	Ведение мяча. Передачи мяча.	1	22.09	

11 урок	Вырывание, выбивание мяча	1	25.09	
12 урок	Вырывание, выбивание мяча	1	26.09	
13 урок	Ловля высоко летящих мячей	1	27.09	
14 урок	Перехват мяча	1	02.10	
15 урок	Бросок мяча с двух шагов	1	03.10	
16 урок	Бросок мяча в прыжке	1	04.10	
17 урок	Позиционное нападение	1	09.10	
18 урок	Т.Б. по гимнастике Перекаты, кувырки	1	10.10	
19 урок	ОРУ в парах. Стойка на голове, мост	1		
20 урок	ОРУ в парах. Кувырок назад через стойку на руках.	1		
21 урок	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация	1		
22 урок	ОРУ со скакалками. Акробатическая комбинация	1		
23 урок	ОРУ с палками. Лазание по канату. Тест: прыжки через скакалку за 1 мин	1		
24 урок	ОРУ с палками. Висы и упоры. Тест: пресс за 1 мин	1		
25 урок	ОРУ с набивными мячами. Подъем переворотом	1		
26 урок	ОРУ с набивными мячами. Подъем переворотом	1		
27 урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Тест: бросок набивного мяча	1		
28 урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Тест: гибкость	1		
29 урок	ОРУ в движении. Опорный прыжок	1		
30 урок	Т.Б. по единоборству. Приемы борьбы лежа. Шейпинг	1		
31 урок	Приемы борьбы лежа. Шейпинг	1		
32 урок	Приемы борьбы лежа. Шейпинг	1		
33 урок	Силовые упражнения. Шейпинг	1		
34 урок	Т.Б. по волейболу. Стойки, перемещения.	1		
35 урок	Передача сверху, прием снизу	1		
36 урок	Нападающий удар. Блок	1		
37 урок	Нападающий удар. Блок	1		
38 урок	Верхняя подача	1		
39 урок	Прием в зону 3	1		
40 урок	Прием в зону 3	1		
41 урок	Учебная игра	1		

42 урок	Учебная игра	1		
43 урок	Попеременно двухшажный ход.	1		
44 урок	Одновременно двухшажный ход.	1		
45 урок	Одновременно бесшажный ход.	1		
46 урок	Переход с одного хода на другой.	1		
47 урок	Спуски со склонов с поворотом. Прохождение дистанции 3 км.	1		
47 урок	Спуски со склонов торможением. Прохождение дистанции 3 км.	1		
49 урок	Т.б.на уроках спор.игр.	1		
50 урок	Нижняя прямая подача.	1		
51 урок	Верхняя прямая подача.	1		Н
52	Передача мяча в парах и тройках.	1		
53 урок	О.Р.У	1		
54 урок	О.Р.У	1		
55 урок	Передача сверху, прием снизу	1		
56 урок	Нападающий удар, блок	1		
57 урок	Подачи мяча, прием после подачи	1		
58 урок	Подачи мяча, прием после подачи	1		
59 урок	Ведение мяча, передачи	1		
60 урок	Передачи в тройках	1		
61 урок	Перехват мяча	1		
62 урок	Позиционное нападение	1		
63 урок	Учебная игра	1		
64 урок	Т.Б по легкой атлетике. Низкий старт			
65 урок	100 м. Прыжок в длину с разбега	1		
66 урок	100 м. Прыжок в длину с разбега	1		
67 урок	Бег 1000 м	1		
68 урок	8 многоскоков. Метание гранаты			