МАОУ «Город дорог» г. Перми

Рассмотрено:
На заседании ШМО
Протокол №1 от
29 августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «Город дорог» г. Перми
_____ И.В. Седельникова
30 августа 2023 г

Рабочая программа
по физической культуре
(базовый уровень)
среднего общего образования
11 класс
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка.

Цели и задачи реализации программы

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Результаты обучения:

• иметь представление о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительно, 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;

• умение оказывать первую помощь или лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текучее 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;

• выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенно состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта , умением исполнять их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей ос новых систем организма.

Рабочая программа рассчитана на 34 учебных недели (68 часа, по 2 часа в неделю в соответствии с расписанием).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются

прежде всего в по-ложительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных об-ластях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведе-ния занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержа-ния занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать опти-мальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере-движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, лег-ко и

непринужденно. В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных сис-тем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физи-ческой культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формули-ровать цель и задачи совместных

с другими детьми за-нятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы по-ведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, метания, броски) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физи-ческих упражнений различной функциональной направ-ленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способнос-ти (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

Содержание программы

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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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

Освоение техники спринтерского бега, прыжка в длину с места и с разбега, техника прыжка в высоту с разбега, метание малого мяча, эстафетного бега, челночного бега, равномерного бега, бега на длинные дистанции.

Формы контроля: текущий**,** оценка техники, тестирование физической подготовки

2. Гимнастика –

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения акробатических упражнений, опорных прыжков, висов и упоров, лазание по канату.

Формы контроля: текущий, оценка техники, тестирование физической подготовки

3. Спортивные игры –

Баскетбол: Терминология избранной игры. Техника передвижений, ловля и передач мяча, ведение мяча, броски мяча, техника и тактика 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. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек, ловли и передач мяча, ведения мяча, бросков мяча. Тактические и технические приемы игры.

Волейбол: Терминология избранной игры. Техника передвижений, приема и передач мяча и овладение игрой. 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. Овладение техникой передвижений, приема и передач мяча, подач мяча, техника нападающего удара, тактика и техника игры.

4. Лыжная подготовка (лыжные гонки) -

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.

Учебное – методическое обеспечение

пособия для учителя:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 1997.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

– Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.

– Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

– Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– **Спорт** в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

--Журнал «Физическая культура в школе».

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха
В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: Ьир://\у\у\у.рго8У.ги/еЪоок8/Ьа11 Р12- га 10-11/хпс1ех. Ь1ш1
В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10—11 классы (серия «Текущий контроль»).
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»),
Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

-Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и **спорту**, олимпийскому движению

-Методические издания по физической культуре для учителей

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

пособие для учащихся:

– Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Количество зачетов
	Легкая атлетика	**11**	**4**
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1	
2-5	Спринтерский бег. Высокий старт. Бег по дистанции до 50 м.	4	
6-8	Высокий старт. Бег 30 м. на результат.	3	
9-10	Высокий старт-финиширование. Встречная эстафета.	2	
11	Бег 60 м. на результат.	1	
	Гимнастика	**11**	**3**
12-13	Висы. Строевые упражнения.	2	
14-16	Вис лежа. Вис присев. Развитие силовых способностей.	3	
17-18	Оценка выполнения подтягивания на перекладине.	2	
19	Опорный прыжок ноги врозь. Оценка техники опорного прыжка.	1	
20-21	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	2	
22	Два кувырка вперед слитно. "Мост" из положения стоя.	1	
	Баскетбол	**3**	**2**
23	Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.	1	
24	Ведение, броски одной рукой от плеча, передача мяча. Игра 3х3.	1	
25	Передача мяча двумя руками от головы в парах. Игра 2х2,3х3.	1	
	Волейбол	**3**	**2**
26	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах и через сетку.	1	
27	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	
28	Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	1	
	Лыжная подготовка	**14**	**4**
29	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	
30-31	Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный двухшажный ход.	2	
32-33	Повороты переступанием в движении. Попеременный двухшажный ход.	2	
34-35	Одновременный двухшажный ход. Подъем "полуелочкой".	2	
36-37	Подъем елочкой.	2	

38	Одновременный двухшажный ход.	1	
39	Повороты переступанием в движении.	1	
40	Попеременный двухшажный ход.	1	
41	Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	1	
42	Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
	Баскетбол	**3**	**2**
43	Броски одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Игра 2х2,3х3.	1	
44	Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении. Игра 2х2,3х3.	1	
45	Позиционное нападение. Игра 2х2,3х3.	1	
	Волейбол	**3**	**2**
46	Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.	1	
47	Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
48	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча.	1	
	Баскетбол	**3**	**2**
49	Броски одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2х2,3х3.	1	
50	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	
51	Нападение быстрым прорывом2х1. Игра 3х3.	1	
	Волейбол	**3**	**2**
52	Передача мяча сверху двумя руками в парах зону и через зону.	1	
53	Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи.	1	
54	Нападающий удар после подбрасывания мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	
	Легкая атлетика	**13**	**3**
55	Метание мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние.	1	
56-57	Прыжок в высоту.Переход через планку. Метание мяча с 3-5 шагов .	2	
58-59	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	2	
60-61	Эстафетный бег. Высокий старт.	2	
62	Старты из различных положений. Бег 30 м-финиширование.	1	
63	Бег 60 м на результат.	1	
64	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек..Подвижные игры.	1	
65	Челночный бег 4х9 на результат. Подвижные игры.	1	
66	Шестиминутный бег. Подтягивание.	1	
67	Бег 1000 м	1	
68	Бег 2000 м	1	

Примечание: календарно-тематическое планирование может корректироваться с учетом сезонных и погодных условий