

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Нормативно-правовые документы реализации Рабочей программы

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
3. Приказ Минпросвещения России от 28 декабря 2018г. № 345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
4. Приказ № 632 от 22.11.2019г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345.
5. Приказ № 249 от 18.05.2020г. «О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства Просвещения РФ от 28.12.2018г. № 345.
6. Приказ от 23 декабря 2020г. № 766 о внесении изменений в ФПУ от 20 мая 2020 года № 254, зарегистрированный в Министерстве юстиции РФ от 2 марта 2021г. № 62645

Цели и задачи:

Способствовать всестороннему гармоничному развитию детей, развивать разнообразные двигательные умения и навыки, формировать физически культурную личность.

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте.

Направленное использование средств физической культуры в воспитании детей школьного возраста предусматривает решение следующих задач.

2. Образовательные задачи

2.1. Формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков:

- 1) умения и навыки, с помощью которых человек перемещает себя в пространстве (ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах и т. п.);
- 2) навыки управления статическими позами и положениями тела при передвижении (стойки, исходные положения, различные позы, строевые упражнения и т.д.);
- 3) умения и навыки выполнять различные движения с предметами (мячи, скакалки, ленты, гантели, гимнастические палки и т.д.);
- 4) навыки управления движениями рук и ног в сочетании с движениями других звеньев тела (кувырки, перевороты, подъемы, висы, упоры, равновесия);
- 5) умение выполнять комплексные движения для преодоления искусственных препятствий (прыжки опорные, лазания, прыжки в длину и в высоту).

2.2. Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта Учащиеся должны знать:

- 1) условия и правила выполнения физических упражнений;
- 2) влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- 3) правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;
- 4) основные приемы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями;
- 5) роль физической культуры в семье.

3. Оздоровительные задачи:

- 1) обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармонического развития физических качеств и способностей;
- 2) укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных мышц тела, содействие развитию основных функциональных систем организма;
- 3) повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- 4) повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков.

4. Воспитательные задачи:

- 1) Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- 2) Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных, волевых и т.д.), содействие развитию психических процессов.

Общая характеристика предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков, спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки. Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа разработана на основе федерального базисного учебного плана для образовательных учреждений РФ, с учётом учебного плана МБОУ Николо-Березовской СОШ на 2022 -2023 учебный год, в соответствии с которыми на изучение физической культуры в 11 классе отводится 3 часа в неделю. В рабочей программе запланировано- 99 урока. Не запланированы уроки на следующие даты: 23.02., 08.03., 09.05.

Содержание учебного материала

Легкая атлетика (11 часов).

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Двигательные умения, навыки и способности. Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат 100 метров. Челночный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега .Прыжки в длину на результат. Метание мяча на дальность. Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность.

Кроссовая подготовка (10 часов)

Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости, Бег 20 минут – 23 минуты. Бег 3000 метров на результат.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час)

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь движений. ОРУ с гантелями. Лазание по канату в два приёма без помощи рук. Лазание по канату на скорость.

Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад и стойка на руках. ОРУ с гантелями. Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок в перед). Развитие скоростно-силовых качеств.

Спортивные игры, из них:

-волейбол (24 часа)

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координации, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками с низу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Нападение через 3-ю и 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Групповое блокирование. Нападение через 2-ю зону. Развитие координационных способностей.

-баскетбол (21 час)

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Совершенствование передвижение и остановки игрока. Передача мяча различными способами на месте.

Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Бросок мяча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Бросок мяча со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Зонная защита (2х1х2). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска). Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств.

Кроссовая подготовка (5часов)

Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры. Развитие выносливости, Бег 20 минут – 23 минуты. Бег 3000 метров на результат.

Легкая атлетика (10 часов)

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Двигательные умения, навыки и способности. Инструктаж по технике безопасности.

Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на результат 100 метров.

Челночный бег. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в длину на результат.

Метание мяча на дальность. Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания.

Прыжок в высоту на результат.

Результаты и система их оценки

В результате освоения физической культуры выпускник средней школы должен знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

-основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

-способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

-выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
-осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

-для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
-включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
• 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, брус, 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.
• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Система оценки достижения планируемых результатов

• 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, брус, 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.
• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Нормы оценивания

Оценивая знания учащихся по предмету «Физическая культура», надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и небольшие ошибки.

Оценку «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекса упражнений утренней или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Тематическое планирование

Наименование раздела	Количество часов
Лёгкая атлетика	21ч
Кроссовая подготовка	15ч
Гимнастика	21ч
Волейбол	24ч

Баскетбол	21ч
Итого:	102ч

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
1	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ.	01.09	
2	Бег на результат 30,60.метров.Эстафетный бег.	06.09	
3.	Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств	07.09	
4	Бег 1500 метров. Финиширование.	08.09	
5	Бег на результат(100 м).	13.09	
6	Прыжок в длину способом согну ноги» .	14.09	
7	Челночный бег 3-10,10-10.	15.09	
8	Прыжок в длину на результат	20.09	
9	Метание гранаты из разных положений.	21.09	
10	Метание гранаты на дальность.	22.09	
11	Метание гранаты (зачёт).	27.09	
12	Кроссовая подготовка . Бег 20 мин. Инструктаж по ТБ.	28.09	
13	Бег по пересечённой местности. Футбол.	29.09	
14	Бег с чередованием с ходьбой 23 мин.	04.10	
15	Развитие выносливости. Футбол.	05.10	
16	Бег с преодолением препятствий.	06.10	
17	Бег (25 мин). ОРУ	11.10	
18	Специальные беговые упражнения	12.10	
19	Равномерный бег 26 мин.	13.10	
20	Бег 2000 метров.	18.10	
21	Бег на результат 3000 метров	19.10	
22	Инструктаж по технике безопасности.	20.10	
23	Строевые упражнения.	25.10	
24	Вис согнувшись, вис прогнувшись.Подтягивание на перекладине.	26.10	
25	Контрольная работа №1.	27.10	
26	ОРУ с гантелями. Развитие силы.	08.11	
27	Упражнения на гимнастической стенке	09.11	
28	Подъём разгибом	10.11	
29	Лазанье по канату в два приёма	15.11	
30	Развитие силы.	16.11	
31	Упражнения на гимнастической стенке	17.11	
32	Повороты в движении.	22.11	
33	Акробатика. Длинный кувырок вперёд.	23.11	
34	Стойка на голове	24.11	
35	Развитие координационных способностей	29.11	
36	Прыжки через коня	30.11	
37	Прыжки в глубину	01.12	
38	Поворот боком	06.12	

39	ОРУ с гантелями	07.12	
40	Акробатическая комбинация	08.12	
41	Прыжки через коня	13.12	
42	Выполнение акробатических комбинаций	14.12	
43	Волейбол. Инструктаж по т.б.	15.12	
44	Стойки и передвижения игроков	20.12	
45	Верхняя передача в парах	21.12	
46	Нижняя прямая подача	22.12	
47	Прямой нападающий удар	27.12	
48	Повторный инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения.	28.12	
49	Контрольная работа №2.	29.12	
50	Сочетание приёмов и подач	10.01	
51	Верхняя прямая подача	11.01	
52	Прямой нападающий удар	12.01	
53	Учебная игра с заданием	17.01	
54	Прямой удар с 2й зоны	18.01	
55	Индивидуальное блокирование	19.01	
56	Учебная игра	24.01	
57	Игровые взаимодействия	25.01	
58	Нападающий удар из 4й зоны	26.01	
59	Групповое блокирование	31.01	
60	Учебная игра с заданием	01.02	
61	Прямой нападающий удар из 4й зоны	02.02	
62	Развитие координационных способностей	14.02	
63	Сочетание приёмов и передвижений	15.02	
64	Позиционное нападение	16.02	
65	Учебная игра	21.02	
66	Игровые взаимодействия	22.02	
67	Баскетбол. Правила по Т.Б.	28.02	
68	Ведение мяча с сопротивлением	01.03	
69	Передача в движении разными способами	02.03	
70	Быстрый прорыв 2-1	07.03	
71	Учебная игра	09.03	
72	Нападение против зонной защиты	14.03	
73	Нападение против зонной защиты 2-1-2	15.03	
74	Сочетание: ведение, передача , бросок	16.03	
75	Зонная защита 1-3-1	21.03	
76	Учебная игра.Нападение против зонной защиты2-3	22.03	
77	Контрольная работа №3.	23.03	
78	Игровые взаимодействия	04.04	
79	Повторный инструктаж по Т.Б. Нападение через центрального	05.04	
80	Учебная игра с заданием	06.04	
81	Перехват, выбивание, вырывание	11.04	
82	Добивание мяча после атаки	12.04	
83	Штрафной бросок	13.04	
84	Игровые взаимодействия в атаке	18.04	
85	Игровые взаимодействия в защите	19.04	
86	Учебная игра (3-3), (4-4).	20.04	
87	Учебная игра	25.04	
88	Инструктаж по ТБ. Бег 22 мин.	26.04	

89	Бег (23 мин).Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	27.04	
90	Бег (23 мин). Спортивная игра	02.05	
91	Бег на 3000 м. Спортивная игра	03.05	
92	Бег на 3000 м. Спортивная игра	04.05	
93	Спринтерский бег. Низкий старт (30 – 40 м).	10.05	
94	Стартовый разгон. Финиширование.	11.05	
95	Метание гранаты на дальность	16.05	
96	Эстафетный бег	17.05	
97	Бег по дистанции до 2000 метров. Финиширование.	18.05	
98	Контрольная работа №4.	23.05	
99	Метание гранаты в цель.	24.05	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 Методического совета
 МБОУ Николо- Березовской СОШ
 от 22.08. 2022 г. № 1
 _____ Г.Н. Чернова

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УР
 _____ Т.Н.Бондарева
 22.08.2022 г.