

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамента Смоленской области по образованию и науке
Отдел образования Администрации муниципального образования
«Починковский район» Смоленской области
МБОУ СШ №2 г. Починка

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО</p> <p><i>Кузьмина</i> /И.Н.Кузьмина/ ФИО</p> <p>Протокол №1 от «29»августа 2023 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР</p> <p><i>Калинкина</i> /Е.А.Калинкина/ ФИО</p> <p>от «30»августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы</p> <p><i>Илларионова</i> /Ю.С.Илларионова/ ФИО</p> <p>Приказ № 131 «А» от «31»августа 2023 г.</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физической культуре»

среднего
образования

для 11 класса общего

на 2023-2024 учебный год

Починок 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Примерной основной образовательной программы ФГОС среднего общего образования.
2. Рабочая программа по физической культуре для 11 классов ориентирована на использование УМК, в который входят:
Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха,
А.А. Зданевича М. Просвещение
3. Образовательной программы МБОУ СШ №2 на 2023-2024 учебный год.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся должны:

Комментарии:

Изменения в количестве часов по изучаемым темам произведены для расширения познавательной и практической области изучаемого предмета, в соответствии со спортивной базой и инвентарной обеспеченностью школы.

- Виды контроля:

- первичный – осуществляется в начале каждого года, позволяет определить уровень физической подготовленности на начало учебного года.

- промежуточный – осуществляется внутри каждой изучаемой темы. Стимулирует активность, поддерживает интерес, обеспечивает необходимый уровень внимания, к собственной физической и тактической подготовленности;

- итоговый – осуществляется по завершении учебного года и позволяет определить результативность работы по развитию физических качеств, способностей.

Формы контроля:

- контрольные нормативы;
- тест;
- сдача норм комплекса ГТО.

Контроль теоретических знаний учащихся происходит в форме фронтального опроса, тестирования по тематическим разделам курса.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

в 11 классе.

1. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;

- Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
- Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической

подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

II. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В процессе обучения ученик должен:

Знать

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Способы организаций самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Уметь.

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Производить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м,с	14,3	17,5
	Бег 30 м,с	5,0	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10.00
	Бег 3000 м, мин	13.30	-

III. Содержание учебного предмета.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого – педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико – биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приёмы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Лёгкая атлетика.

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

Тематическое планирование

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные
-------	-----------------------------	------------------	-------------

	программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы	(цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	16			https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	Базовая физическая подготовка	18			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Поурочное планирование

11 АБ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			07.09	
3	Определение индивидуального расхода	1			07.09	

	энергии					
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			13.09	
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			14.09	
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			14.09	
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			20.09	
8	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1			21.09	
9	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1			21.09	
10	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1			27.09	
11	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1			28.09	
12	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1			28.09	
13	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			04.10	
14	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований	1			05.10	

	комплекса ГТО					
15	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			05.10	
16	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			11.10	
17	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			12.10	
18	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1			12.10	
19	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			18.10	
20	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1			19.10	
21	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			19.10	
22	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1			25.10	
23	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1			26.10	
24	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1			26.10	

25	Техническая подготовка в футболе	1			08.11	
26	Тактическая подготовка в футболе	1			09.11	
27	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1			09.11	
28	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1			15.11	
29	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			16.11	
30	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1			16.11	
31	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1			22.11	
32	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			23.11	
33	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1			29.11	
34	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1			30.11	
35	Техническая подготовка в баскетболе	1			30.11	
36	Тактическая подготовка в баскетболе	1			06.12	
37	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			07.12	
38	Развитие координационных способностей средствами игры	1			07.12	

	баскетбол					
39	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			13.12	
40	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			14.12	
41	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			14.12	
42	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			20.12	
43	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			21.12	
44	Тренировочные игры по баскетболу	1			21.12	
45	Техническая подготовка в волейболе	1			27.12	
46	Тактическая подготовка в волейболе	1			28.12	
47	Общефизическая подготовка в волейболе	1			28.12	
48	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			10.01	
49	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			11.01	
50	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			11.01	
51	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			17.01	
52	Совершенствование техники	1			18.01	

	нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций					
53	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			18.01	
54	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			24.01	
55	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			25.01	
56	Тренировочные игры по волейболу	1			25.01	
57	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1			31.01	
58	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1			01.02	
59	Техника стоек в атлетических единоборствах	1			01.02	
60	Техника захватов в атлетических единоборствах	1			07.02	
61	Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах	1			08.02	
62	Техника задней подножки в атлетических единоборствах	1			08.02	
63	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1			14.02	
64	Учебные схватки с использованием	1			15.02	

	бросков и удержанием					
65	Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову	1			15.02	
66	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1			21.02	
67	Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств	1			22.02	
68	Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств	1			22.02	
69	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			28.02	
70	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			29.02	
71	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			29.02	
72	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			06.03	
73	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			07.03	
74	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			07.03	
75	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			13.03	
76	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			14.03	
77	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			14.03	

78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			20.03	
79	Участие в соревнованиях	1			21.03	
80	Участие в соревнованиях	1			21.03	
81	Участие в соревнованиях	1			03.04	
82	Участие в соревнованиях	1			04.04	
83	Судейство соревнований	1			04.04	
84	Судейство соревнований	1			10.04	
85	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1			11.04	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			11.04	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			17.04	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			18.04	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			18.04	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1			24.04	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			25.04	

92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			25.04	
93	Промежуточная аттестация. Тестирование.	1	1		02.05	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			05.05	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			08.05	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			15.05	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			16.05	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			16.05	
99	Правила и техника выполнения	1			22.05	

	норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)					
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			23.05	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м	1			23.05	
102	Резерв	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.: Просвещение
Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы по учебникам В.И. Ляха.
М.Я. Виленского,

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 10-11 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского, В.И. Ляха.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

