

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ушаковская средняя общеобразовательная школа»
Курского района Курской области**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023 года.

Утверждаю
директор школы
Турецкий И.И.
Приказ № 126-К от 31.08.2023 год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ обучающихся 11 КЛАССА
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Выполнила: Залогина Ольга Николаевна
учитель физической культуры

Камыши 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на программу для 7-9 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 3 часа в неделю.

В программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 10 - 11 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10– 11 классов

Вид программного материала		Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	XI
1	<i>Базовая часть</i>	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18
2	<i>Вариативная часть</i>	27	27
2.1	Баскетбол	27	27
	Итого	102	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

1.1 Естественные основы

10-11 класс. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

10 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2 Социально-психологические основы

10-11 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

10-11 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4 Приемы закаливания

10-11 класс. Пользование баней.

1.5.Подвижные игры

Волейбол

Терминология избранной 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.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология избранной 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.

Гимнастика

10-11 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

10-11 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

10-11 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

10-11 классы		
	мальчики	девочки

№	Контрольные упражнения						
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 м, сек	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2	Бег 2000 м, 3000м	13.00	15.00	16.30	10.00	11.30	12.20
3	Прыжок в длину с разбега, см	460	420	370	380	340	310
4	Прыжок в высоту, см	135	130	120	120	115	105
5	Метание гранаты 500г, 700г, м	38	32	26	23	18	12
6	Подтягивание на высокой перекладине, раз	12	10	8	-	-	-
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	-	-	-	25	20	15
8	Угол в упоре на брусьях, сек	8	5	4	-	-	-
9	Подъём переворотом, раз	4	3	2	-	-	-
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7	-	-	-
11	Подъём силой на перекладине, раз	4	3	2	-	-	-
12	Бег на лыжах 3; 5км, мин.с	25.00	27.00	29.00	18.30	19.00	20.00

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

– обучение основам базовых видов двигательных действий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

Виленский, М.Я. Физическая культура, 5-8 кл.; учеб. для ОУ

М.Я. Виленский, Т.Ю.Торочкова, И.М. Туревский; под общей редакцией М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2010.

Лях, В.И. Физическая культура. 8-9 кл : учеб. для ОУ / В.И.Лях,

А.А. Зданевич ; под. Ред. В.И. Ляха,- М. : Просвещение, 2010 .

Тематическое планирование. 11 класс. I четверть
Количество часов-24

№	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
Легкая атлетика 12 часов				
1	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование Т.Б.	1		
2	Техника передачи л/эстафеты	1		
3	Прыжок в длину разбега	1		
4	Метание гранаты 500-700 грамм	1		
5	Прыжок в длину разбега	1		
6	Метание гранаты 500-700 грамм - зачёт	1		
7	Кроссовая подготовка	1		
8	Эстафетный бег	1		
9	Техника бега на длинных дистанциях	1		
10	Бег по пересечённой местности	1		
11	Контроль двигательных способностей.	1		
12	Техника передачи л/эстафеты	1		
Спортивные игры 12 часов				
13	Волейбольная подготовка. Стойка и передвижения игрока	1		
14	Верхняя передача мяча	1		
15	Приём мяча снизу	1		
16	Прямой нападающий удар	1		
17	Верхняя прямая подача	1		
18	Позиционное нападение	1		
19	Баскетбольная подготовка. Ведение мяча	1		
20	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча	1		
21	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1		
22	Бросок двумя руками от головы. Ловля и передача мяча	1		
23	Нападение быстрым прорывом	1		
24	Ловля и передача мяча. Учебно – тренировочная игра	1		

Тематическое планирование. 11 класс. II четверть

Количество часов-24

№	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
Гимнастика с элементами акробатики 24 часа				
25	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Кувырки вперед и назад.	1		
26	Акробатические комбинации, изученные в основной школе.	1		
27	Длинный кувырок через препятствие - юноши. Сед углом – девушки.	1		
28	Стойка на руках с помощью – юноши. Стоя на коленях наклон назад – девушки.	1		
29	Кувырок назад через стойку на руках с помощью –юноши. Стойка на лопатках – девушки.	1		
30	Акробатическая комбинация	1		
31	Висы, упоры. Из размахивания соскок назад – Ю. Переворот в упор толчком обеих ног – Д.	1		
32	Подтягивание	1		
33	Подъем в упор силой – юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки.	1		
34	Вис прогнувшись, согнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях –юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки.	1		
35	Угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь – юноши. Равновесие на нижней жерди -девушки.	1		
36	Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад – юноши. Упор присев на одной ноге, махом соскок -девушки.	1		

37	Комбинации из нескольких элементов на брусьях.	1		
38	Комбинации из нескольких элементов на перекладине – юноши. Комбинации из нескольких элементов на брусьях - девушки.	1		
39	Прыжок под углом –девушки. Прыжок ноги врозь –юноши.	1		
40	Опорный прыжок согнув ноги - зачёт	1		
41	Лазание по канату	1		
42	Силовая гимнастика-Ю. Упражнения в равновесии-Д.	1		
43	Прыжок под углом –девушки. Прыжок ноги врозь – юноши.	1		
44	Комбинации из нескольких элементов на брусьях.	1		
45	Опорный прыжок согнув ноги	1		
46	Лазание по канату	1		
47	Силовая гимнастика-Ю. Упражнения в равновесии-Д.	1		
48	Акробатическая комбинация	1		

Тематическое планирование. 11 класс. III четверть

Количество часов-30

<i>№</i>	<i>ТЕМА УРОКА</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Дата (план)</i>	<i>Дата (факт)</i>
<i>Лыжная подготовка 18 часов</i>				
49	Техника безопасности при занятии лыжами.	1		
50	Одновременный одношажный ход. (Стойка и передвижения волейболиста)	1		
51	Одновременный бесшажный ход. (Стойка и передвижения волейболиста)	1		
52	Попеременный четырехшажный ход (Верхний приём и передача мяча)	1		
53	Переход с одного хода на другой. (Верхний приём и передача мяча)	1		
54	Прохождение дистанции 2-3км (Нижняя прямая подача.)	1		
55	Прохождение дистанции 2-3км (Нижняя прямая подача.)	1		
56	Прохождение дистанции 2-3км – зачёт (Верхняя прямая подача)	1		
57	Одновременный двухшажный коньковый ход. (Верхняя прямая подача)	1		
58	Одновременный одношажный коньковый ход (Учебная игра в волейбол)	1		
59	Одновременный полуконьковый ход. (Учебная игра в волейбол)	1		
60	Попеременный коньковый ход. (Баскетбол. Ловля и передача мяча)	1		
61	Преодоление подъемов и препятствий. (Баскетбол. Ловля и передача мяча)	1		
62	Прохождение дистанции 2-3км коньковым ходом. (Ловля и бросок мяча)	1		

63	Свободный стиль (Ловля и бросок мяча)	1		
64	Прохождение дистанции 2-3км свободным стилем. (Передачи мяча на месте)	1		
65	Лыжная эстафета (Передачи мяча на месте)	1		
66	Прохождение дистанции 3-5км – зачёт (Учебная игра в баскетбол)	1		
<i>Подвижные и спортивные игры 12 часов</i>				
67	Баскетбол. Ведение мяча. Т.Б.	1		
68	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1		
69	Нападение быстрым прорывом	1		
70	Индивидуальные действия в защите	1		
71	Позиционная защита	1		
72	Зонная защита	1		
73	Персональная защита	1		
74	Индивидуальные действия в защите	1		
75	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1		
76	Передача мяча	1		
77	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1		
78	Бросок двумя руками от головы	1		

Количество часов-24

№	ТЕМА УРОКА	Количество часов	Дата (план)	Дата (факт)
Легкая атлетика 9 часов				
79	Кроссовая подготовка. ТБ.	1		
80	Эстафетный бег	1		
81	Техника бега на длинных дистанциях	1		
82	Техника бега на длинных дистанциях зачёт	1		
83	Бег по пересечённой местности	1		
84	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование Т.Б.	1		
85	Техника передачи л/эстафеты	1		
86	Техника передачи л/эстафеты	1		
87	Кроссовая подготовка. - зачёт	1		
Подвижные и спортивные игры 15 часов				
88	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1		
89	Передача мяча	1		
90	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1		
91	Бросок двумя руками от головы	1		

92	Ловля и передача мяча	1		
93	Нападение быстрым прорывом	1		
94	Нападение быстрый прорыв	1		
95	Учебно – тренировочная игра	1		
96	Учебно – тренировочная игра 5х5	1		
97	Волейбольная подготовка. Стойка и передвижения игрока	1		
98	Верхняя передача мяча	1		
99	Приём мяча снизу	1		
100	Прямой нападающий удар	1		
101	Верхняя прямая подача	1		
102	Позиционное нападение	1		