

Муниципальное государственное бюджетное учреждение
Городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени А.И. (адрес)»

Рассмотрено
на заседании МО
пр. № 1 от 30.08.22
Сергеев Александр

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Савельникова Н.Н.
Савельникова Н.Н.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
физическая культура
11 класс
учителя физической культуры
Иващенко Надежды Владимировны
на 2022 - 2023 учебный год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гиагинского района
«Средняя общеобразовательная школа №1 имени А.Г.Сапрунова.»

Рассмотрено
на заседании МО
пр. №___от.

Согласовано:
Зам.директора по УВР
Сапельникова Н.Н.

Утверждаю:
Приказ
№ от
Директор школы
Воробьева Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
физическая культура
11 класс
учителя физической культуры
Иващенко Надежды Владимировны
на 2022 - 2023 учебный год

Рабочая программа составлена на основе учебника: Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В программе учтены региональные особенности содержания образования, на которые отведено 10-15% учебного времени, не менее 0,5 часа на изучение каждой темы. Подготовка к результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

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

Медико-биологические основы

11 класс. 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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

11 класс. 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.

Волейбол

11 класс. Терминология волейбола. 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.

Гимнастика с элементами акробатики

11 класс. 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.

Легкая атлетика

11 класс. 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. Используются следующие формы промежуточной аттестации.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лёгкая атлетика	18
Кроссовая подготовка	12
Гимнастика	11
Баскетбол	14
Волейбол	17

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	-

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физическая культура» для 11 классов

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
с	Учащиеся						
	Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20

11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	70

Календарно - тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м.	1		
2	Низкий старт.Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1		
3	Высокий и низкий старт. Специальные беговые упражнения.	1		
4	Низкий старт(30м).Бег по дистанции. Челночный бег.	1		
5	Финальное усилие. Финиширование. Эстафетный бег	1		
6	Бег на результат (100м). Развитие скоростных качеств.	1		
7	Развитие скоростной выносливости	1		
8	Метание гранаты на дальность. П/И	1		

	«Выбивать дерево»			
9	Метание гранаты на дальность.	1		
10	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Отталкивание.	1		
11-12	Кроссовая подготовка. Бег. Преодоление горизонтальных препятствий	1		
13	Преодоление горизонтальных препятствий	1		
14	Гладкий бег	1		
15	Бег на результат. Мальчики-3000м, девочки-2000м	1		
16	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		
17	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
18	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1		
19	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами со сменой места	1		
20	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1		
21	Совершенствование перемещений и остановок. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок.	1		
22	Штрафной бросок.	1		
23	Учебная игра	1		
24	Техника защитных действий. Учебная игра	1		

25	Техника безопасности на уроках гимнастики	1		
26	Акробатические упражнения	1		
27-28	Юноши: : Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Девушки: кувырок назад в полушпагат, сед углом.	2		
29-30	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	2		
31-32	Развитие силовых способностей Юноши: кувырок назад на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.	2		
33	Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		
34	Наклон вперед из положения стоя	1		
35	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
36	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек	1		
37-38	Основная стойка, передвижение Верхняя передача мяча в парах, тройках.	2		
39-40	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний приём мяча.	2		
41-42	Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар.	2		

43	Прямая нижняя подача через сетку. Прямой нападающий удар.	1		
44-45	Прямая верхняя подача через сетку. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	2		
46-47	Сочетание изученных приёмов , учебная игра.	2		
48	Прямой нападающий удар со 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	1		
49	Прямой нападающий удар с 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	1		
50	Учебная игра	1		
51	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	1		
52	Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения.	1		
53	Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1		
54-55	Низкий старт(30м). Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	2		
56	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Биохимическая основа метания.	1		
57	Метание гранаты на дальность из различных положений. ОРУ Челночный бег.	1		

58-59	Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление.	2		
60-61	Прыжок в длину с места.	2		
62-63	Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу.	2		
64-65	ОРУ. Бег. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	2		
66	Бег на результат.	1		
67-68	Подвижные игры на свежем воздухе.	2		