

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГУРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МБОУ "Классическая школа" г. Гурьевска

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 2 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Чельцова О.Ю.

Приказ № 149 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

для обучающихся 11-ых классов

Гурьевск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 11 классе составлена в соответствии с ФГОС СОО. Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение обучающимися личностных, мета - предметных и предметных результатов по физической культуре. Автор В. И. Лях «Физическая культура. 10-11 класс», издательство: Просвещение 2015г.

На изучение предмета «Физическая культура» в 11 классе на базовом уровне согласно учебному плану отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

В связи с климатическими условиями региона и недостаточной материальной базой, отсутствием спортивного инвентаря – часы темы «Лыжная подготовка» распределены между следующими темами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Баскетбол» и «Волейбол».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Универсальные учебные действия:

Регулятивные УУД:

- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей;
- формирование жизненного оптимизма;
- умение различать объективную трудность и субъективную сложность задачи;
- умение адекватно воспринимать оценки и отметки;
- умение контролировать процесс и результаты УД;
- преодоление импульсивности;

Познавательные УУД:

- выбор наиболее эффективных способов решения задачи;
- умение структурировать знание;
- формулирование проблемы;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения;

Коммуникативные УУД:

- умение договориться, находить общее решение;
- коммуникация как взаимодействие (учет позиции собеседника или партнера по деятельности);
- во время групповой работы стремиться к координации и сотрудничеству.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровье - сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании освоения учебного предмета обучающиеся должны знать/уметь:

Уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать занятия физической культурой как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
 - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - иметь представление о нормах ГТО;
 - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
 - выполнять упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
 - составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток с учетом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
 - оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
 - выполнять акробатические, гимнастические комбинации и легкоатлетические упражнения;
 - играть в спортивные игры по основным видам спорта;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по игровым видам спорта;
- владеть информационно-коммуникационными технологиями;
 - выполнять презентацию проделанной работы;
 - владеть основами информационной безопасности;
 - безопасно использовать средств информационно-коммуникационных технологий и сети Интернет.

Знать:

- правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- принципы и значение здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- технику выполнения двигательных действий и приемы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приемы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания);
- связь между спортом и военной деятельностью;
- правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- правила соблюдения личной гигиены вовремя и после занятий физическими упражнениями;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- основные меры профилактики травматизма и приема оказания доврачебной помощи;
- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- правила судейства в спортивных играх.

Содержание учебного предмета

Лёгкая атлетика: 10 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции;
- ускорение с высокого старта;
- низкий, высокий старт;
- стартовый разбег, финиширование;
- бег в равномерном темпе от 12 до 15 минут;
- кроссовый бег;
- варианты челночного бега;
- бег с передачей эстафетной палочки.

Прыжковые упражнения:

- прыжки со скакалкой;
- многоскоки;
- прыжок в длину с разбега, с места.

Метание:

- метание теннисного мяча с места на дальность;
- метание малого мяча на заданное расстояние;
- метание гранаты.

Гимнастика с основами акробатики: 10 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте и в движении;
- строевые упражнения.

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках;
- стойка на голове;
- упражнения в равновесии;
- акробатическое упражнение.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (скамейке), перекладине:

- передвижения ходьбой, приставными шагами, выпады, повороты стоя на месте, наклон вперед;
- стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись);
- упражнения и комбинации на гимнастической перекладине;
- висы согнувшись, висы прогнувшись, смешанные висы.

Прикладные упражнения:

- лазание по канату разными способами;
- преодоление полосы препятствий;
- упражнения общей и специальной физической подготовки.

Баскетбол: 20 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении;
- передача мяча двумя руками от груди в движении в двойках, тройках;
- передача мяча одной рукой от плеча в движении в двойках, тройках;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола в движении в двойках, тройках;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- комбинации из основных элементов баскетбола;
- тактические действия в нападении, защите;
- двухсторонняя учебная игра;
- упражнения общей и специальной физической подготовки.

Волейбол: 20 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, ускорения;
- нижняя, верхняя подача мяча;
- прием и передача мяча двумя руками снизу и сверху в парах, через сетку;
- игровые задания с ограниченным числом игроков;
- прямой нападающий удар;
- комбинации из основных элементов
- тактические действия в нападении, защите;
- двухсторонняя учебная игра;
- упражнения общей и специальной физической подготовки.

Лёгкая атлетика: 6 часов

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 20 до 30 м;
- низкий, высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 12 до 15 минут;
- кроссовый бег, бег на 500-1000м;
- варианты челночного бега 3x10 м, 4x9 м;
- бег с передачей эстафетной палочки.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с разбега;
- прыжки со скакалкой;
- многоскоки;
- прыжок в длину с места.

Метание:

- метание теннисного мяча с места на дальность;
- метание малого мяча на заданное расстояние;
- метание гранаты на дальность;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения стоя и сидя на полу.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
Лёгкая атлетика - 10 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности. Беговые и прыжковые упражнения. ОФП.	1
2	Стартовые ускорения с низкого и высокого старта до 40 метров. ОФП.	1
3	Совершенствование метания гранаты, малого мяча. ОФП.	1
4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. ОФП	1
5	Общеразвивающие упражнения на развитие силы рук. ОФП.	1
6	Общеразвивающие упражнения на развитие силы ног. ОФП.	1
7	Развитие выносливости. ОФП.	1
8	Бег 500 метров с ускорениями. ОФП	1
9	Кросс 1000 метров. Развитие выносливости. ОФП.	1
10	Комплексный зачет.	1
Гимнастика с основами акробатики - 10 часов		
11	Техника безопасности на уроках по гимнастике. «Значение занятий физкультурой для будущей трудовой деятельности».	1
12	Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. ОФП.	1
13	Разучивание акробатического упражнения. ОФП.	1
14	Совершенствование акробатического упражнения. ОФП.	1
15	Общая физическая подготовка к сдаче нормам ГТО.	1
16	Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов, тренажеров.	1
17	Упражнения на развитие гибкости. ОФП	1
18	Висы согнувшись и прогнувшись, смешанные висы. ОФП.	1
19	Круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. ОФП.	1
20	Совершенствование общеразвивающих упражнений на развитие гибкости. ОФП.	1
Баскетбол - 20 часов		
21	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. ОФП.	1

22	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе. ОФП.	1
23	Индивидуальные тактические действия в нападении. СФП.	1
24	Групповые тактические действия в нападении. ОФП.	1
25	Индивидуальные тактические действия в защите. СФП.	1
26	Групповые тактические действия в защите. ОФП.	1
27	Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. ОФП.	1
28	Совершенствование ловли и передача мяча без сопротивления защитника. СФП.	1
29	Совершенствование ведения мяча без сопротивления защитника. СФП.	1
30	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. ОФП.	1
31	Совершенствование бросков мяча в кольцо с сопротивлением защитника. СФП.	1
32	Игра в баскетбол, разбор игровых ситуаций. ОФП.	1
33	Тактические действия в защите. ОФП.	1
34	Совершенствование действий игроков в защите. СФП.	1
35	Штрафные броски. Работа в парах. ОФП.	1
36	Игра на два кольца с привлечением к судейству учеников. ОФП.	1
37	Совершенствование бросков мяча в кольцо. СФП.	1
38	Игра на два кольца с привлечением к судейству учеников.	1
39	Комплексный зачет.	1
40	Игра на два кольца с привлечением к судейству учеников. ОФП	1
Волейбол - 20 часов		
41	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в волейболе.	1
42	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении. ОФП.	1
43	Совершенствование техники приема и передачи мяча. Игра на сетку.	1
44	Совершенствование прямого нападающего удара. ОФП.	1
45	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. ОФП.	1
46	Совершенствование приема мяча одной рукой с падением вперед. ОФП.	1
47	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов, страховка. ОФП.	1

48	Двухсторонняя игра в волейбол (привлечение к судейству учеников). ОФП.	1
49	Тактические взаимодействия в тройках. ОФП.	1
50	Комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе. ОФП.	1
51	Передачи мяча в парах. Игра на сетку. ОФП.	1
52	Двухсторонняя игра в волейбол с привлечением к судейству учеников.	1
53	Двухсторонняя игра в волейбол. ОФП.	1
54	Игровые задания с ограниченным числом игроков. СФП.	.1
55	Разучивание техники приема и передач мяча в прыжке, передача назад. СВП.	1
56	Закрепление техники приема и передач мяча в прыжке. СФП.	1
57	Закрепление техники приема и передач мяча в прыжке. СФП.	1
58	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении. СФП.	1
59	Двухсторонняя игра в волейбол (привлечение к судейству учеников)	1
60	Двухсторонняя игра в волейбол (привлечение к судейству учеников)	1
Лёгкая атлетика - 6 часов		
61	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Стартовый разгон. Эстафетный бег. ОФП	1
62	«Реализация на уроке физической культуры межпредметных связей». Бег 30 метров.	1
63	Круговая тренировка. ОФП.	1
64	Развитие скоростных способностей. ОФП.	1
65	Преодоление полосы препятствий. ОФП.	1
66	Итоговая аттестация. Комплексный зачет.	1
67-68	Резервные уроки	2
	ВСЕГО 68 ЧАСОВ	