

2023 год
с. Верещаки

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 11 класса

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017)
2. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Верещацкая СОШ»,
3. Примерной программы по физической культуре (М., Дрофа, 2008 г.) ,

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с календарным планом образовательного учреждения продолжительность учебного года в 11 классе составляет 34 учебных недели. Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится в 11 классе 3 часа в неделю, в целом в год 102 часа.

УМК: Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 29.06.2017)
2. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Верещацкая СОШ»,
3. Примерной программы по физической культуре (М., Дрофа, 2008 г.),

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с календарным планом образовательного учреждения продолжительность учебного года в 11 классе составляет 34 учебных недели. Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится в 11 классе 3 часа в неделю, в целом в год 102 часа.

УМК: Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

Планируемые результаты обучения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и интересы

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и

осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,

- регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Содержание учебного курса

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Базовый* компонент, 50 часов, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. *Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

В 11 классе Легкая атлетика базовая	21 час + 3 ч. единоборств.	всего 24 часа
Спортивные игры баз.	22 час. + 14 ч. вар. + 6 ч. единоборств.	всего 42 час.
Гимнастика баз.	18 час.	всего 18 час.
Лыжная подготовка баз.	18 час	всего 18 час.
Итого		102 часа

УМК учителя

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки .

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Медико-биологические основы Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Закрепление навыков закаливания Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол .Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол .Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Гимнастика с элементами акробатики .Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика .Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний .Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Календарно-тематическое планирование в 11 классе

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)			
1	Основы знаний. инструктаж по ТБ	1	
2	Обучение низкому старту и стартовому разгону.	1	
3	Повторениенизкого старта и стартового разгона.	1	
4	Игра «Русская лапта»	1	
5	Обучение прыжку в длину «прогнувшись».	1	
6	Повторение прыжка в длину «прогнувшись»	1	

7	Игра «Русская лапта»	1	
8	Обучение метанию гранаты с 5-6 шагов разбега и различных положений. Бег 100 м.	1	
9	Повторение метания гранаты с 5-6 шагов разбега и различных положений. Бег 100 м.	1	
10	Игра «Русская лапта»	1	
БАСКЕТБОЛ (20 ЧАСОВ)			
11	Основы знаний, Обучение ловли и передачи мяча. Инструктаж по ТБ	1	
12	Повторение ловли и передачи мяча.	1	
13	Тренировочная игра в баскетбол	1	
14	Обучение тактике игры в нападении, передвижениям и остановке игрока	1	
15	Повторение тактики игры в нападении, передвижений и остановки игрока	1	
16	Учебная игра в баскетбол	1	
17	Обучение тактике игры в защите, передачам мяча в парах, тройках.	1	
18	Повторение тактики игры в защите, передача мяча в парах, тройках.	1	
19	Тренировочная игра в баскетбол	1	
20	Обучение ловли и передачи, броску в кольцо	1	
21	Повторение ловли и передачи, броска в кольцо	1	
22	Учебная игра в баскетбол	1	
23	Обучение броску мяча в движении и прыжке.	1	
24	Повторение броска мяча в движении и прыжке.	1	
25	Учебная игра в баскетбол.	1	

26	Обучение передвижениям и остановкам игрока	1	
27	Повторение передвижений и остановки игрока.	1	
28	Учебная игра в баскетбол.	1	
29	Обучение передач мяча различными способами.	1	
30	Повторение передач мяча различными способами	1	
ГИМНАСТИКА (18 ЧАСОВ)			
31	Основы знаний. инструктаж по ТБ Обучение акробатическим комбинациям		
32	Повторение акробатических комбинаций.	1	
33	Урок- соревнование в акробатических комбинациях	1	
34	Обучение упражнениям на перекладине, на рейке гимнастической скамейке	1	
35	Повторение упражнений на перекладине, на рейке гимнастической скамейке.	1	
36	Урок-зачет в выполнении гимнастических упражнений	1	
37	Обучение опорному прыжку через «козла».	1	
38	Повторение опорного прыжка через «козла».	1	
39	Урок- соревнование в гимнастических упражнениях	1	
40	Обучение лазанию по канату в два приема, подтягиванию	1	
41	Повторение лазания по канату в два приема, подтягивания	1	
42	Соревнование в лазании по канату и подтягивании	1	
43	Обучение опорному прыжку через «коня».	1	
44	Повторение опорного прыжка через «коня».	1	
45	Урок соревнование в лазании по канату и опорном прыжке	1	
46	Обучение гимнастическим стойкам на голове, руках	1	

47	Повторение гимнастических стоек на голове, руках	1	
48	Соревнование в выполнении гимнастических упражнений	1	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 ЧАСОВ)			
49	Основы знаний. инструктаж по ТБ Обучение технике Конькового хода	1	
50	Повторение техники Конькового хода.	1	
51	Урок – соревнование в прохождении трассы (5,3 км)	1	
52	Обучение переходу с двухшажного попеременного хода на двухшажный одновременный.	1	
53	Повторение перехода с двухшажного попеременного хода на двухшажный одновременный.	1	
54	Игра «Гонки с выбыванием»	1	
55	Обучение переходу с одновременного хода на попеременные.	1	
56	Повторение перехода с одновременного хода на попеременные.	1	
57	Игра «Биатлон»	1	
58	Обучение подъему «елочкой», торможению «плугом».	1	
59	Обучение подъему «елочкой», торможению «плугом».	1	
60	Урок – зачет на дистанции (5 и 3 км)	1	
61	Обучение переходу с одновременного хода на попеременные.	1	
62	Повторение с одновременного хода на попеременные.	1	
63	Игра «Биатлон»	1	
64	Обучение преодолению спусков и бугров	1	
65	Повторение преодоления спусков и бугров	1	
66	Игра «Биатлон»	1	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (22 ЧАСА)			
67	Основы знаний. инструктаж по ТБ Обучение верхней подаче	1	

68	Повторение техники верхняя подача мяча	1	
69	Учебная игра в волейбол	1	
70	Обучение приему снизу и нижней подаче мяча.	1	
71	Повторение приема снизу и нижней подачи мяча.	1	
72	Учебная игра в волейбол	1	
73	Обучение нападающему удару и блокированию	1	
74	Повторение нападающего удара и блокирования	1	
75	Учебная игра в волейбол	1	
76	Обучение верхней передаче мяча в парах и в прыжке	1	
77	Повторение верхней передачи мяча в парах и в прыжке	1	
78	Учебная игра в волейбол	1	
79	Обучение приему мяча снизу и нижней подачи мяча.	1	
80	Повторение приема мяча снизу и нижней подачи мяча.	1	
81	Учебная игра в волейбол	1	
82	Обучение технике нападающего удара и блокирования..	1	
83	Повторение техники нападающего удара и блокирования..	1	
84	Учебная игра в волейбол.	1	
85	Обучение нападению через третью зону и групповому блокированию	1	
86	Повторение нападения через третью зону и групповому блокирования	1	
87	Учебная игра в волейбол.	1	
88	Учебная игра в волейбол.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (14 часов)		

89	Основы знаний. инструктаж по ТБ Обучение эстафетному бегу	1	
90	Повторение эстафетного бег.	1	
91	Урок – соревнование в эстафетном беге	1	
92	Обучение стартовому разгону, бегу по дистанции, финишу. Бег 100 м.	1	
93	Повторение стартового разгона, бега по дистанции, финиша.	1	
94	Игра «Русская лапта»	1	
95	Обучение прыжку в длину и высоту	1	
96	Повторение прыжка в длину и высоту	1	
97	Игра «Русская лапта»	1	
98	Обучение метанию гранаты на дальность.	1	
99	Повторение метания гранаты на дальность	1	
100	Игра «Русская лапта»	1	
101	Урок зачет в легкоатлетических упражнениях	1	
102	Урок зачет в легкоатлетических упражнениях	1	

Всего 102 часа