

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области
Управление образования Администрации Хомутовского района
МКОУ «Калиновская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Журденко В.Х.

ФИО

Протокол № 1 от «28»
08 2023г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МКОУ «Калиновская
СОШ»

Протокол № 10 от «28»
08 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

И.А. Барышников

ФИО

Приказ № 194 от
«29» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Срок освоения 1 год

с. Калиновка 2023г

Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в классе общеобразовательного учреждения МКОУ «Калиновская средняя общеобразовательная школа».

Содержательный статус программы – базовый. Программа определяет минимальный объём содержания курса физическая культура для основной школы и предназначена для реализации требований обучающихся основной школы по физической культуре согласно учебному плану общеобразовательного учреждения МКОУ «Калиновская средняя общеобразовательная школа».

Данная рабочая программа по физической культуре построена на основе фундаментального ядра содержания основного общего образования, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, требований к структуре основной образовательной программы, прописанных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также Концепции духовного-нравственного развития и воспитания гражданина России.

Программа по физической культуре для классов разработана в соответствии с рекомендациями:

- Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. –М.: Просвещение, 2001 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.:Просвещение, 2011 год);
- рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха»(В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011)

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с

решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физической совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика и др.) На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т.п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

– планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

– планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки – с закономерностями постепенно нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

– планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определённой последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера и др.).

Цели и задачи предмета.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главной цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область. Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование

устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строился так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- подготовка и сдача норм всероссийского спортивного комплекса ГТО.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МКОУ «Калиновская средняя общеобразовательная школа» на изучение предмета физическая культура в 1 классе отводится 3 часа в неделю и 102 часа в год, базовая часть 75 часов, вариативная 27 часов.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяет те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребёнком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами, которые могут быть в разных областях культуры:

- познавательная культура:
- нравственная;
- трудовая;
- эстетическая;
- коммуникативная;

- физическая.

Основное содержание: естественные основы, социально-психологические основы, культурно-исторические основы, приёмы закаливания, способы самоконтроля.

Гимнастика с элементами акробатики:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами;
- развитие координационных;
- силовых способностей;
- гибкости и правильной осанки;
- акробатические упражнения;
- висы и упоры;
- лазанье;
- опорные прыжки.

Лёгкая атлетика:

- техника спринтерского бега;
- техника длительного бега;
- техника прыжков в длину;
- техника прыжка в высоту;
- техника метания малого мяча;
- развитие выносливости;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- развитие скоростных и координационных способностей.

Баскетбол:

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- ловля и передача мяча;
- техника ведения мяча;
- техника бросков мяча;
- индивидуальная техника защиты;
- техника перемещений;
- владения мячом;
- тактика игры;
- овладение игрой.

Волейбол:

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- техника приёма и передача мяча;

- техника подачи мяча;
- техника прямого нападающего удара;
- техники владения мячом;
- тактика игры;
- овладение игрой;
- развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

Лыжная подготовка:

- подъёмы и спуски;
- техника лыжных ходов;
- игры, эстафеты;
- прохождение дистанций;
- тактика лыжных гонок;
- правила поведения;
- повороты.

Результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

-умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять

полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-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;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

-добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-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 упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

5. Содержание учебного предмета.

Учебно-тематический план по физической культуре для 11 класса

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры	37
3	Гимнастика с элементами акробатики	17
4.	Лыжная подготовка	18
5	Легкая атлетика	30
	Итого	102

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100м. (с)	14,0	16,0
Силовые	Подтягивание	14	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	16

	Прыжок в длину с места (см)	230	185
К выносливости	Кроссовый бег на 2км.(д), 3км (м) (мин.с)	13.30	10.00
К координации	Челночный бег 3х10м. (с)	6,9	7,9

Календарно-тематическое планирование.

11 класс.

102 часа.

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Домашнее задание
		План	Факт	
Легкая атлетика (18 часов)				
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по легкой атлетике. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании. Гладкий бег 10 мин.			
2-3	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).			
4	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.			

5-6	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.			
7	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Бег 100м на результат			
8-9	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.			
10	Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег 1000м.			
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Челночный бег.			
12	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			
14	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность			
15	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью			

	отработки движения ног вперед. Тройной прыжок с места.			
16	Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.			
17	Медленный бег с изменением направления по сигналу до 20 мин.			
18	Бег 2000(Д), 3000(М) метров – на результат.			
Волейбол (16часов)				
19	Ознакомление учащихся с требованиями техники безопасности на уроках по волейболу. Ознакомление с нормами ГТО. Знакомство с правилами игры в волейбол. Передача мяча в парах.			
20	Совершенствование передачи мяча в парах. Обучение верхней прямой подаче через сетку. Общая и специальная физическая подготовка.			
21	Обучение верхней и нижней передач мяча в парах. Совершенствование передач мяча в парах.			
22	Обучение верхней прямой подаче через			

	сетку.			
23	Прием контрольного норматива (количество передач в паре через сетку).			
24	Верхняя прямая подача. Обучение приему мяча с подачи.			
25	Совершенствование изученных элементов.			
26	Учебная игра. Методика судейства.			
27	Обучение техническим элементам волейбола.			
28	Совершенствование подачи и приема мяча. Учебная игра.			
29	Знание правил соревнований по волейболу. Совершенствование изученных элементов волейбола.			
30	Учебная игра с использованием методики судейства.			
31	Совершенствование изученных элементов волейбола.			
32	Учет контрольного норматива. Подача мяча через сетку.			
33	Обучение нападающему удару с приема подачи. Учебная игра.			
34	Совершенствование нападающего удара с приема подачи. Учебная игра.			

Гимнастика (17 часов)				
35	Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.			
36-37	Кувырок вперед назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине			
38-39	ОРУ. Отработка комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.			
40	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой (Д) и высокой (М) перекладине – на результат. (Подготовка норм ГТО)			
41-42	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Кувырок вперед в стойку на лопатках и			

	кувырок назад в полушпагат-разучивание			
43	Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой учет (1 мин). Закрепление ранее разученных элементов.			
44-45	Разучивание «колесо», «мост» из положения стоя и переворот с моста в упор присев.			
46-47	Разучивание зачетной комбинации по акробатике из ранее разученных элементов.			
48	Отжимание от пола - учет (подготовка норм ГТО). Закрепление зачетной комбинации по акробатике			
49	Поднимание ног из положение вис. Закрепление зачетной комбинации по акробатике			
50-51	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.			
Лыжная подготовка (18 часов)				
52	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Оказание первой помощи при обморожении. Повторение техники попеременного			

	двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Правила судейства соревнований по лыжным гонкам.			
53	Повторение техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода			
54-55	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.			
56	Совершенствование попеременного четырехшажного хода			
57	Учет техники одновременного двухшажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода и одновременного одношажного хода.			
58	Совершенствование техники подъемов и спусков.			
59-60	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью.			
61	Совершенствование			

	техники лыжных ходов с прохождением дистанции 3 км. Техника попеременного четырехшажного хода			
62	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью.			
63	Учет техники попеременного четырехшажного хода			
64	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.			
65	Совершенствование техники лыжных ходов.			
66	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 2-3км.			
67	Прохождение 5 км с использованием ходов в соответствии с рельефом.			
68	Прохождение дистанции 3 км изученными ходами на время			
69	Прохождение 5 км в среднем темпе.			
Баскетбол (21 час)				
70	Ознакомление с требованиями техники безопасности на уроках по			

	баскетболу. Ознакомление с нормами ГТО. Техника ведения, передач и бросков мяча.			
71	Совершенствование техника ведения, передач и бросков мяча. Знакомство с правилами игры в баскетбол.			
72	Техника передвижений, остановки, повороты. Учебная игра.			
73	Обучение технике владения мячом(выбивание, вырывание, перехват мяча).			
74	Броски из-под кольца после ведения (2 шага). Учебная игра.			
75	Обучение броскам с места. Учебная игра.			
76	Совершенствование передвижений и остановок игрока.			
77	Общая физическая подготовка. Учебная игра.			
78	Обучение передачи мяча в движении с броском из-под кольца.			
79	Совершенствование передачи мяча в движении с последующим броском из-под			

	кольца.			
80	Правила соревнований по баскетболу. Учебная игра с применением методики судейства			
81	Обучение броскам из-под кольца в прыжке. Учебная игра.			
82	Штрафные броски.			
83	Учет контрольного норматива.			
84	Учебная игра. Судейство по правилам баскетбола.			
85	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.			
86	Совершенствование техники бросков.			
87	Оценка техники броска. Учебная игра.			
88	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Быстрый прорыв.			
89	Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты.			
90	Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			
Легкая атлетика (12 часов)				
91	Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике.			

	<p>Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. ОРУ. Развитие выносливости.</p>			
92	<p>Специальные беговые упражнения. Бег до 3000 метров. ОРУ. Развитие выносливости.</p>			
93	<p>Бег на результат (3000 м). Опрос по теории.</p>			
94	<p>Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Стартовое ускорение 5-6 x 30 метров. Бег со старта 3-4 x 40 – 60 метров. Бег 100 м Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
95	<p>Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 x 40 – 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом</p>			
96	<p>Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Финиширование. Челночный бег.</p>			

97	<p>Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			
98	<p>Специальные беговые упражнения. Учет бега 2000 (Д) и 3000(М) метров (Подготовка норм ГТО)</p>			
99-100	<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность (подготовка норм ГТО). ОРУ. Челночный бег.</p>			
101	<p>Прыжок в длину с 11–15 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств</p>			
102	<p>Учет прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств</p>			

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

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Погадаев Г.И., Общество с

ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под

редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»