

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

БОУ «Югорский физико-математический лицей-интернат»

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

методической комиссией
Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Б.Т. Мамбетов
Приказ №165 от «31»
августа 2023 г.

Основная образовательная программа среднего общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Срок освоения 1 год

г. Ханты-Мансийск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих:

Личностные результаты:

- воспитание любви и уважения к Отчеству, чувство ответственности и долга перед страной;
- формирования мотивации к обучению в сфере физическая культура;
- формирование ответственного отношения к занятиям физической культурой и спорту, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать способность ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- формирование знаний истории физической культуры своего края;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных двигательных качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- уважительно и доброжелательно относится к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении занятий и умений в познавательной и практической деятельности

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать

- влияние оздоровительной систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Содержание программы материала

Учебный план предусматривает обязательное изучение физической культуры в объёме 204 часа (34 учебные недели). В том числе: в 10 классе -102 часа, в 11 классе – 102 часа. Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, исполнение организационных форм обучения.

Основы знаний о физической культуре

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятия физической культуры. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепления здоровья и содействие творческому долголетию, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Ценностные ориентиры индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроль за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Понятия телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплекса упражнений.

11 классы. Основы технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основы профилактики вредных привычек.

Спортивные игры

В 10 – 11 классах продолжается изучение волейбола, мини-футбола и баскетбола, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещения, остановок, поворотов, владение мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10-11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В старших классах увеличиваются задания в игровой форме, направленные на овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный метод.

Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину, метания. Усиливается акцент на дальнейшее развитие физических качеств: выносливости, скоростно - силовых, скоростных качеств, и координационных: ориентирование в пространстве, ритм, способность к

согласованию движений и реакции. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировок. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерского бега.

На уроках создаются условия для воспитания у учащихся стремление к объективной оценке своих возможностей, самосовершенствованию. В занятиях юношам даются упражнения для подготовки их к службе в армии. Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности проводим уроки на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Гимнастика с элементами акробатики

На уроках гимнастики продолжается изучение акробатических элементов, общеразвивающих и строевых упражнений. На занятиях с юношами используются упражнения: с гантелями, гимнастической стенкой, скамейками и тренажерами, на занятиях с девушками: скамейки, обручи, мячи. Даются задание на составление акробатических комбинаций из изученных гимнастических элементов. Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Материал программы включает также набор упражнений на развитие координационных способностей и гибкости.

Комплексы ГТО: на уроках вводятся комплексы ГТО. Подготовка, история Всероссийского комплекса ГТО, проведение теоретических занятий, сдача норм ГТО, совершенствование физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выбор инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для занятий физической культурой.

- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Оценка техники движения, способы выявления, анализ и оценка техники упражнения

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

В соответствии с общешкольным планом работы в лицее проводятся мероприятия:

- первенство лицея по мини-футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису;
- традиционные товарищеские встречи, между сборными командами учителей и преподавателей;
- спортивные праздники: «Большие гонки», «Быстрее. Выше. Сильнее», «Веселая эстафета»;
- Дни Здоровья.

Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (трехразовые занятия в неделю)

Виды программного материала	Количество часов	
	10 кл	11 кл
Легкая атлетика	10	14
Баскетбол	16	30
Волейбол	22	32
Гимнастика с элементами акробатики	10	16
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
Мини-футбол	10	10
Всего	68	102

Список литературы

1. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего урока физической культуры. Под. ред. к.б.н. Э.И. Абрамова. 2016г.
2. Программа физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов, основано на изучении баскетбол, Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов.2005г.
3. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1- 11 классов. Под.ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофмана.2012г.
4. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1- 11 классов. Под.ред. М.Д. Рипа и В.К. Велитченко.2018г.
5. Примерная программа по физической культуре, для 10-11 классов. Под редакцией В.И. Ляха 2021 г.

Тематическое планирование для обучающихся 11 класса

№	Тема	Ко лич ест во час ов	примечание
Легкая атлетика		9	
1	Техника безопасности на уроках л/а. Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Правила проведения соревнований по л/а
2	Специально беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	Уметь проводить ОРУ с предметами
3	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости.	1	
4	Прыжки в длину с места. Строевые упражнения. Воспитание прыгучести. Игры и эстафеты с элементами бега.	1	
5	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Развитие силы.	1	Научить правильной технике метания
6	Развитие двигательных качеств посредством прохождения полосы препятствий. Сдача контрольных нормативов (отжимание, пресс).	1	
7	Бег на длинные дистанции. Контрольные нормативы (подтягивание, прыжок в длину с места). Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
8	Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.
9	Контроль бега на 3000м., 2000м. Специально беговые упражнения. Игры с элементами бега.	1	
Мини-футбол		10	
10	Техника безопасности на уроках мини-футбола. Специально подготовительные упражнения. Передачи и остановки мяча.	1	Правила игры

11	Передачи и остановки мяча. ОРУ с мячами. Техника ударов носком, серединой подъёма. Развитие ловкости.	1	Умение самостоятельно выполнять ОРУ с мячами
12	Техника ударов. Передачи и остановки мяча. Учебная игра.	1	
13	Ведение мяча. Техника остановки мяча. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	
14	Техника игры вратаря. Техника ударов. Учебная игра в мини-футбол.	1	
15	Развитие ловкости посредством круговой тренировки. ОРУ с мячами. Передачи мяча с сопротивлением защитника.	1	
16	Обманные движения (финты). Техника игры вратаря. Развитие координации.	1	
17	Отбор мяча. Обманные движения. Воспитание выносливости.	1	
18	Тактика игры. Остановка мяча грудью и головой. Учебная игра.	1	
19	Развитие игрового мышления посредством игры в мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Баскетбол	15	
20	Инструкция по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойка игроков, перемещение, остановки, повороты. Учебная игра.	1	История развития б/б в мире и России
21	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Развитие ловкости.	1	
22	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Ловля и передачи в движении. Учебная игра.	1	Знать правила игры и жесты судьи
23	Отскок от щита с последующим добиванием. Бросок в движении.	1	
24	Броски в прыжке. Бросок мяча в движение. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	Имитация броска в прыжке.
25	Тактические действия в нападении. Передачи в тройках.	1	
26	Техника накрывание мяча. Штрафной бросок. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	

27	Быстрый прорыв в условиях игрового противоборства. Тактические действия в нападении.	1	Просмотр игр ведущих команд страны
28	Контроль техники броска в движении. Развитие прыгучести. Эстафеты и игры с элементами баскетбола.	1	
29	Броски со средней дистанции. Техника зонной защиты. ОРУ с мячами.	1	
30	Индивидуальные и групповые взаимодействия в нападении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Взаимодействие игроков при переключении
31	Накрывания и отбивания мяча. Бросок с дальней дистанции. Воспитание координации.	1	
32	Добивание мяча в корзину в сочетании с броском в прыжке. Передачи мяча. Учебная игра.	1	
33	Бросок с дальней дистанции. Взаимодействие игроков в защите. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	Уметь судить игру по основным правилам
34	Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол. Умение применять изученные элементы в игре.	1	
	Волейбол	32	
35	Инструкция по технике безопасности на уроках волейбола. Прием мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения.	1	История развития волейбола в мире и России
36	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения. Развитие прыгучести.	1	
37	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	Правила игры
38	Верхняя прямая подача. Техника приема мяча снизу с подачи. Учебная игра.	1	
39	Учить техники нападающего удара. Учить техники передачи из зон 1,5, 6 в зону 3. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	

40	Техника приема мяча с подачи и передача в 3 зону. Учить техники нападающего удара. ОРУ с мячами.	1	Ознакомится с жестами судьи
41	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	
42	Учить техники нападающего удара. Учить техники передачи из зон 1,5, 6 в зону 3. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	
43	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения. Учебная игра.	1	Уметь судить игру по основным правилам
44	Воспитание прыжковой выносливости (круговая тренировка из 6 станций) Учебная игра.	1	
45	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Воспитание ловкости.	1	
46	Блокирование мяча. Нападающий удар по зонам.	1	Индивидуальное, групповое
47	Нападающий удар. Блокирование. Развитие координации.	1	
48	Передача мяча в прыжке. Блокирование. Сдача норматива передачи мяча сверху снизу.	1	20 передач
49	Сдача норматива. Передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
50	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	
51	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача мяча в зону 3. Воспитание прыгучести.	1	
52	Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.	1	
53	Нападающий удар. Блокирование. Развитие координации.	1	
54	Учить техники нападающего удара. Учить техники передачи из зон 1,5, 6 в зону 3. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	

55	Прием мяча после нападающего удара. Тактика игры в защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	
56	Прием мяча после нападающего удара. Тактика игры в защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	
57	Сдача нормативов (передачи мяча в парах)	1	
58	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения. Учебная игра.	1	
59	Воспитание скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки. Игры и эстафеты с элементами волейбола	1	
60	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	
61	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	
62	Сдать норматив верхняя прямая подача по зонам. Тактика игры в защите.	1	
63	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения. Учебная игра.	1	
64	Сдать норматив верхняя прямая подача по зонам. Тактика игры в защите.	1	
65	Учебная игра. Проверка умений судить игру.	1	
66	Учебная игра. Воспитание скоростно-силовых.	1	
	Гимнастика	16	
67	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Беседа о влиянии ЗОЖ, о тренировочной нагрузках и контроле ЧСС
68	ОРУ в парах на сопротивление. Акробатика.	1	
69	Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие гибкости.	1	

70	Варианты прыжков на скакалке. ОРУ на укрепление мышечного корсета.	1	
71	Акробатика: кувырок вперед сед углом, пережат в стойку на лопатках, кувырок назад ноги врозь.	1	
72	Развитие силы посредством круговой тренировки. ОРУ на развитие гибкости.	1	
73	Акробатическая комбинация из 6 элементов. (№1)	1	
74	Варианты прыжков на скакалке. ОРУ на укрепление мышечного корсета.	1	
75	ОРУ с предметами. Воспитание гибкости.	1	
76	Акробатика: мостик, шпагат, стойка на голове. ОФП на развитие силы.	1	
77	Акробатическая комбинация из 7 элементов. (№ 2). Развитие ловкости.	1	
78	Контрольный норматив прыжки на скакалке. Акробатика: стойка на руках, кувырок вперед, кувырок назад выход на прямых руках.	1	
79	Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1	Творческая работа
80	ОРУ на гимнастической скамейке. Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1	
81	Развитие физических качеств посредством полосы препятствий.	1	
82	Контрольный норматив прыжки на скакалке. Развитие координации.	1	
	Баскетбол	15	
82	Обманные движения (финты). Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	
84	Индивидуальные и групповые взаимодействия в нападении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
85	Добивание мяча в корзину в сочетании с броском в прыжке. Передачи мяча. Учебная игра	1	
86	Бросок с дальней дистанции. Взаимодействие игроков в защите. Игры и эстафеты с элементами баскетбола	1	Действие трех нападающих против двух защитников

87	Совершенствование броска с дальней дистанции. Контроль броска.	1	
88	Тактика игры в нападение. Передачи с сопротивлением защитника.	1	
89	Контроль штрафного броска. Учебная игра.	1	
90	Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол. Умение применять изученные элементы в игре.	1	
91	Тактика игры в нападение. Передачи с сопротивлением защитника.	1	
92	Позиционное нападение с применение заслона.	1	
93	Обманные движения. Бросок в прыжке.	1	
94	Заслон, наведения. Учебная игра.	1	
95	Броски со средней дистанции. Техника зонной защиты. ОРУ с мячами.	1	
96	Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении. Игра в стритбол	1	
97	Зонной защиты. Передачи мяча в тройках. Бросок со средней дистанции.	1	
	Легкая атлетика	5	
98	Эстафетный бег. Специально беговые упражнения.	1	
99	Бег на средние дистанции. Воспитания выносливости.	1	Правила проведения соревнований по л/а
100	Эстафетный бег. Старт и стартовый разгон.	1	
101	Прыжки в длину с места. Развитие силы.	1	
102	Бег на длинные дистанции.	1	Нормативы ГТО