

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и науки КБР
Местная администрация Баксанского муниципального района
МОУ «СОШ №2» с.п.Куба

РАССМОТРЕНА
Руководитель ШМО
эстетического цикла


Мамхегова А.Х.

Протокол №1
от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УВР


Бидова Ф.Х.

Протокол №1
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор


Бугова Р.В.

Приказ №107
от «30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся среднего общего образования

в соответствии с ООП СОО

на 2023-2024 учебный год

с.п. Куба, 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с общеобразовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию, на основе авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура», Рабочие программы, Предметная линия учебников В.И.Ляха, 10-11 классы, М.: Просвещение, 2020г. Данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена в соответствии с ФГОС, ООП СОО МОУ «СОШ №2» с.п. Куба на 2023-2024 учебный год и авторской программы по учебному предмету «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевича А.А., М.- Просвещение, 2014г.

Учебник:

Учебник: Физическая культура 10-11 класс, В.И.Лях, М.- Просвещение, 2018г.

Интернет-ресурсы:

<http://fizkultura-na5.ru/> все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьезбережения

<http://fizkulturnica.ru/> для учителей, учеников и родителей

<http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре

<http://summercamp.ru/> Комплекс упражнений для детей 10-18 лет.

Цели: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе в соответствии с учебным планом МОУ «СОШ №2» с.п. Куба на 2023-2024 учебный год отводится 2 часа в неделю, 68 часов, 34 недели.

Планируемые результаты 11 класс

Учащиеся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Учащиеся должны уметь:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; 1500 и 2000 метров на результат; в равномерном темпе бегать до 20 мин; совершать прыжок в длину способом «прогнувшись»; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с на дальность; метать гранату на дальность с места, с колена и полного разбега в коридор 10 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять вис углом, опорные прыжки с разбега через гимнастического козла ; выполнять 2 самостоятельно составленные акробатические комбинации из ранее изученных элементов. Составлять и выполнять комплекс индивидуальной аэробики и ритмической гимнастики.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре волейбол и баскетбол основные технико-тактические действия.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических процессов.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по спортивным Президентским состязаниям и играм, легкоатлетическому.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Рабочая программа в 11 классах включает в себя также дидактико-технологическое оснащение, карточки, схемы, таблицы, видеоматериалы, картотеку подвижных игр, мультимедийных методических пособий.

Планируемый результат: успеваемость - 100 %; качество знаний – 86%

Ф о р м а организации взаимодействия: фронтальная, групповая, индивидуальная

Контроль и учёт достижений учащихся ведётся по 5-балльной отметочной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы полной школы. Используемые формы контроля и учёта:

- аттестация по итогам обучения за полугодие;
- аттестация по итогам года;
- аттестация по мониторинговой системе;
- формы учета достижений (урочная деятельность - анализ текущей успеваемости; внеурочная деятельность - участие в олимпиадах, соревнованиях).

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система

Используются современные образовательные технологии: здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания

использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- лично ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	17	5,1 и ниже	5,0-4,7	4,3 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
2	Челночный бег 3 по 10 м (с)	17	8,1 и ниже	7,9-7,5	7,2	9,6 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Прыжок в длину с места (см)	17	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	6-минутный бег (м)	17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Наклон вперед из положения сидя, см	17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), количество раз	17	5 и ниже	9-10	12 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 11 КЛАСС

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контрольных физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления коми: сов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основ

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

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6 Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учебно-тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Тема	К-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	11
3	Гимнастика с основами акробатики	19
4	Спортивные игры	30
5	Кроссовая подготовка	4