

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чебеньковская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МС МБОУ
«Чебеньковская СОШ»
Протокол № 1 от
«__24» августа 2023г.

«ПРИНЯТО»

на Педагогическом совете
МБОУ «Чебеньковская СОШ»
Протокол № 1 от
«25» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор
МБОУ «Чебеньковская СОШ»
_____ В.М. Лозовая.
Приказ № 358 от
«30» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
11 классы (базовый уровень)
на 2023-2024 учебный год

Чебеньки, 2023

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка

Раздел 2. Общая характеристика учебного курса.

Раздел 3. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классах

Приложение

Приложение №1 Календарно-тематическое планирование

Приложение №2 Оценочные материалы освоения учебного предмета, курса

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413(ред. от 29.06.2017) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 7 июня 2012 г. № 24480);
- ООП СОО МБОУ «Чебеньковская СОШ» (приказ № 358 от 30.08.2023);
- Положение о рабочей программе МБОУ «Чебеньковская СОШ» (№ 371 от 18.05.23г.)

Общая характеристика учебного курса.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, и на его преподавание отводится 102 часов в год. В соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Для прохождения учебной программы в учебном процессе обучения предлагается использовать учебник : Физическая культура: 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М: Просвещение, 2008

В программе В. И. Ляха, программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и лыжная подготовка.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Цель программы: Освоение основ физической деятельности с общефизической и спортивно оздоровительной направленностью.

Задачи

Оздоровительные :

- Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных , силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности. Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 11 классах.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
1	Базовая часть	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	21
1.6	Элементы единоборств	
1.7	Плавание*	0
2	Вариативная часть	3
2.1	Баскетбол	21
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	18

Содержание курса

Знаний о физической культуре.

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

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

Медико-биологические основы

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 возникновения и пагубное влияние на здоровье

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Способы двигательной деятельности.

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.

Волейбол.

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

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

Предметные результаты.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен 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;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.