

**Комитет по образованию и молодёжной политике
Администрации Павловского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»**

«ПРИНЯТО»
Руководитель МО

Протокол № 1 от
«18»08.2023 г

«СОГЛАСОВАНО»
Замдиректора по УВР
Т.Н.Алейникова

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
Н.Н. Чистякова
Приказ № 87 от
«18»08.2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура» ДЛЯ 11 КЛАССА
(СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)
на 2023 – 2024 учебный год**

Разработана на основе (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И Ляха.10-11 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций / В.И Лях.- М : Просвещение. 2016.)

Составитель:
Литвинов Дмитрий Александрович
Учитель физической культуры
высшая квалификационная категории

**Черемное
2023**

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана **в соответствии с:**

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования ;
 - годовым календарным учебным графиком МБОУ «Первомайская СОШ» на 2022-2023 учебный год;
 - учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ» на 2023-2024 учебный год;
- на основании:
- примерной программы среднего общего образования по Физической культуре;
- на основании:
- **примерной** программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И Ляха.10-11 классы : учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций / В.И Лях.- М : Просвещение. 2016.)
 - учебника : Физическая культура 10-11 класс: учеб. Для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Лях –М.: Просвещение , 2019 г.

С учётом целей и задач основной образовательной программы основного общего образования и отражает пути реализации содержания учебного предмета;

Рабочая программа разработана в соответствии с Положением о рабочей программе учебных предметов, внеурочной деятельности, предметных курсов, элективных учебных предметов, курсов по выбору в МБОУ «Первомайская СОШ».

Основная задача рабочей программы – обеспечить выполнение Фк ГОС и учебного плана по предмету.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего(полного) общего образования своим предметным содержанием организуется на достижение следующих целей:

- 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы 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 учащихся 11 класса направлены:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке 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.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО СРАВНЕНИЮ С АВТОРСКОЙ ПРОГРАММОЙ

Отличительных особенностей (изменений) в содержании рабочей программы по сравнению с авторской не запланировано, так как в этом нет необходимости.

В течение года возможны коррективы рабочей программы, связанные с объективными причинами. Резервное время выделено для коррекции усвоения материала наиболее трудных для учащихся тем и проведения диагностических работ.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа составлена на 2023-2024 учебный год. Согласно действующему в МБОУ «Первомайская СОШ» учебному плану и годовому календарному учебному графику, рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: в 11 классе предполагается обучение физической культуре в объеме 102 часов, в неделю 3 часа. Авторская программа рассчитана на 102 часа.

На основании примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по Физической культуре, реализуется программа базового уровня в 11 классе. С учетом уровневой специфики класса выстроена система учебных занятий, спроектированы цели, задачи, ожидаемые результаты обучения, что представлено в схематической форме ниже. В течение года возможны коррективы рабочей программы, связанные с объективными причинами.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Важную роль в учебном процессе играют формы организации обучения. Основной формой организации учебно-воспитательной работы с учащимися в школе является урок (урок ознакомления с новым материалом, урок

закрепления изученного, урок применения знаний и умений, урок обобщения и систематизации знаний, урок проверки и коррекции знаний и умений, комбинированный урок) однако, в 11 классе, могут быть использованы и другие формы обучения. Применение разнообразных, нестандартных форм обучения должно в первую очередь соответствовать интеллектуальному уровню развития обучающихся и их психологическим особенностям.

К нестандартным формам обучения математики в школе относятся: лекции, семинары, консультации, практикумы, дидактические игры, уроки-зачеты, работа в группах.

Методы обучения:

Дидактические методы:

1. Словесные – объяснение, пояснение, комментарии, рассказ, беседа, команда.
2. Наглядные – непосредственный, практического выполнения упражнения.
3. Игровой метод
4. Соревновательный метод

В рамках системно - деятельностного подхода планируется использование следующих технологий в преподавании предмета:

- Технология уровневой дифференциации обучения
- Здоровье- сберегающие технологии
- Технологии сотрудничества
- Игровые технологии
- ИКТ

ФОРМЫ ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Контроль предполагает выявление уровня освоения учебного материала при изучении, как отдельных разделов, так и всего курса физической культуры в целом.

На уроках физической культуры оценивается:

- физическая подготовленность,

- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности). отдельных разделов, так и всего курса математики в целом.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС ПО ПРЕДМЕТУ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.5 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.-2-е изд. – М.: Просвещение, 2016.- 80 с.
2. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2012.-160 с.
3. Физическая культура. Методические рекомендации 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. .-М:Просвещение,2017.-191 с.
- 4.Учебник. Физическая культура 5-7 классы класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый уровень/ В.И.лях. -6-е изд.– М.: Просвещение , 2019 г.-255 с.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жи

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;
организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.

Демонстрировать:

Физически	Физические	Юноши	Девушк
Скоростн	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с	5,4 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К вынос- ливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), 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 состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

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.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

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.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

В скобках указано количество уроков при трехразовых занятиях в неделю.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите (табл. 17). Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

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 методы.

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 качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол, футбол (для юношей). Однако, как и в основной школе, учитель имеет право вместо указанных спортивных игр включать в базовую часть программного материала любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, теннис и др.). В этом случае он самостоятельно разрабатывает учебный материал, ориентируясь на предложенную схему распределения материала программы.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Гимнастика с элементами акробатики

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии.

Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливость, скоростно- силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности возможно ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще

проводить занятия 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.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку.

Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Элементы единоборств

В средней школе учащиеся должны закрепить ранее освоенные, а также изучить новые приемы борьбы лежа и стоя. Результатом обучения и критерием обученное является умение вести; учебную схватку. Как и в 8—9 классах, следует широко применять материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей. В этот период усиливается сопряженное совершенствование сложной техники единоборства и развитие соответствующих координационных и кондиционных способностей.

Для освоения программного материала можно отводить время всего урока или включать элементы единоборств при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Учитывая ограниченность времени, выделяемого на базовую часть для глубокого освоения этого вида, следует использовать часть вариативной части, а также внеклассные и самостоятельные занятия. Наряду с юношами раздел единоборств могут осваивать девушки, проявившие к этому интерес.

Плавание

В школах, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания (табл. 22). Уроки по плаванию можно чередовать с уроками по другим разделам, вести их в виде отдельных курсов, а также выносить за сетку учебных занятий и проводить в открытых водоемах, соблюдая правила безопасности.

С девушками и юношами, которые в силу ряда причин не освоили навыки плавания, необходимо использовать программный материал предыдущих классов, организовать дополнительные занятия во внеурочное время. Учащимся, достигшим хороших результатов, можно давать задания по овладению плаванием всеми спортивными способами, разнообразить материал элементами фигурного плавания (для девушек), водного поло (для юношей), включать игры и эстафеты на воде.

В 10—11 классах следует усилить акцент на использование водных процедур и занятий плаванием для укрепления здоровья и для закаливания, на формирование умений осуществлять закаливающие процедуры с дошкольниками и младшими школьниками.

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования. Другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура» 11 класс.

3ч в неделю; 35 учебных недель.

№ урока п/п/ № урока в теме (разделе)	Номер учебной недели	Тема урока	Информационно-методическое обеспечение, инвентарь
Легкая атлетика 22 ч.			
1(1)	1	Инструктаж по охране труда.	Учебник Физическая культура 10-11 кл.
2(2)		Стартовый разгон	Учебник Физическая культура 10-11 кл.
3(3)		Стартовый разгон	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки.
4(4)	2	Высокий и низкий старт.	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки
5(5)		Высокий и низкий старт.	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки
6(6)		Финальное усилие. Эстафетный бег	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки. эстафетная палочка.
7(7)	3	Финальное усилие. Эстафетный бег	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки. эстафетная палочка.

8(8)		Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки.
9(9)		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Учебник Физическая культура 10-11 кл. Свисток, малый мяч, флажки.
10(10)	4	Метание гранаты на дальность.	Свисток, граната, флажки.
11(11)		Метание гранаты на дальность.	Свисток, граната, флажки.
12(12)		Прыжки в длину с места – на результат	Рулетка измерительная, свисток.
13(13)	5	Прыжки в длину с места – на результат	Рулетка измерительная, свисток.
14(14)		Прыжок в длину с разбега.	Прыжковая яма, свисток, флажок.
15(15)		Прыжок в длину с разбега.	Прыжковая яма, свисток, флажок.
16(16)	6	Прыжок в длину с разбега.	Прыжковая яма, свисток, флажок.
17(17)		Переменный бег на отрезках	Секундомер, свисток,
18(18)		Переменный бег на отрезках	Секундомер, свисток.
19(19)	7	Развитие силовой выносливости	Секундомер, свисток.

20(20)		Развитие силовой выносливости	Секундомер, свисток.
21(21)		Преодоление горизонтальных препятствий	Секундомер, свисток.
22(22)	8	Преодоление горизонтальных	Баскетбольные мячи, конусы, свисток
Баскетбол 16 ч.			
23(1)		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по Т/Б	Учебник Физическая культура 10-11 кл. Баскетбольные мячи, конусы, свисток, набивные мячи.
24(2)		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток.
25(3)	9	Ловля и передача мяча.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток.
26(4)		Ловля и передача мяча.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток.
27(5)		Ловля и передача мяча.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток.
28(6)	10	Ведение мяча	Учебник Физическая культура 10-11 кл. Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
29(7)		Ведение мяча	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
30(8)		Ведение мяча	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
31(9)	11	Бросок мяча	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
32(10)		Бросок мяча	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
33(11)		Бросок мяча в движении.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.

34(12)	12	Бросок мяча в движении.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
35(13)		Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
36(14)		Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
37(15)	13	Тактика игры	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
38(16)		Тактика игры	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
Гимнастика 18			
39(1)		СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Инструктаж по Т/Б	Учебник Физическая культура 10-11 кл. Маты, скакалка, обручи
40(2)	14	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Маты, скакалка, обручи
41(3)		Акробатические упражнения	Маты, скакалка, обручи, набивные мячи.
42(4)		Акробатические упражнения	Маты, скакалка, обручи, набивные мячи.
43(5)	15	Прыжки «змейкой» через скамейку.	Гимнастическая перекладина, маты, свисток.
44(6)		Прыжки «змейкой» через скамейку	Гимнастическая перекладина, маты, свисток.
45(7)		Упражнения в вися	Учебник Физическая культура 10-11 кл. Гимнастическая перекладина, маты, свисток.
46(8)	16	Упражнения в вися	Гимнастическая перекладина, маты, свисток.

47(9)		Упражнения для мышц брюшного пресса	Секундомер, кубики, свисток, эстафетные палочки.
48(10)		Упражнения для мышц брюшного пресса	Секундомер, кубики, свисток, эстафетные палочки.
49(11)	17	Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Гимнастический снаряд козел, конь, маты, свисток.
50(12)		Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Гимнастический снаряд козел, конь, маты, свисток.
51(13)		Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок	Свисток, маты, секундомер, свисток, канат.
52(14)	18	Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок	Свисток, маты, секундомер, свисток, канат.
53(15)		Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок	Свисток, маты, секундомер, свисток, канат.
54(16)		Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Свисток, маты, секундомер, свисток, канат.
55(17)	19	Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Свисток, маты, секундомер, свисток, канат.
56(18)		Лазанье по канату в два приема. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Свисток, маты, секундомер, свисток, канат.
Лыжная подготовка 18 ч.			
57(1)		Инструктаж по Т.Б. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	Учебник Физическая культура 10-11 кл. Лыжи, свисток, флажки, секундомер.
58(2)	20	Инструктаж по Т.Б. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	Учебник Физическая культура 10-11 кл. Лыжи, свисток, флажки,

			секундомер.
59(3)		Техника попеременного четырех шажного хода.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
60(4)		Техника попеременного четырех шажного хода.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
61(5)	21	Техника попеременного четырех шажного хода.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
62(6)		Передвижение коньковым ходом.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
63(7)		Передвижение коньковым ходом.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
64(8)	22	Передвижение коньковым ходом.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
65(9)		Тактика лыжных гонок.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
66(10)		Тактика лыжных гонок.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
67(11)	23	Тактика лыжных гонок.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
68(12)		Тактика лыжных гонок.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
69(13)		Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
70(14)	24	Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
71(15)		Передвижение попеременными ходами по дистанции 2 км.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
72(16)		Прохождение дистанции 5 км. девушки, 8	Лыжи , свисток, флажки,

		км. юноши. используя переход с хода на ход.	секундомер.
73(17)	25	Прохождение дистанции 5 км. девушки, 8 км. юноши. используя переход с хода на ход.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
74(18)		Прохождение дистанции 5 км. девушки, 8 км. юноши. используя переход с хода на ход.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
Волейбол 14 ч.			
75(1)		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по Т/Б	Учебник Физическая культура 10-11 кл. Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
76(2)	26	Прием и передача мяча.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
77(3)		Прием и передача мяча.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
78(4)		Прием мяча после подачи	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
79(5)	27	Прием мяча после подачи	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
80(6)		Подача мяча.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
81(7)		Подача мяча.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
82(8)	28	Подача мяча.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
83(9)		Нападающий удар.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.

84(10)		Нападающий удар.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
85(11)	29	Техника защитных действий.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
86(12)		Техника защитных действий.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
87(13)		Тактика игры.	. Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
88(14)	30	Тактика игры.	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер
Единоборства 9 ч.			
89(1)		Приемы самостраховки. Инструктаж по Т/Б	Учебник Физическая культура 10-11 кл. Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
90(2)		Приемы самостраховки	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
91(3)	31	Приемы борьбы лежа и стоя.	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
92(4)		Учебная схватка	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер, скакалка.
93(5)		Подвижные игры: «сила и ловкость», «борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
94(6)	32	Подвижные игры: «сила и ловкость», «борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.

95(7)		Силовые упражнения	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
96(8)		Силовые упражнения	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
97(9)	33	Упражнения в парах.	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
Легкая атлетика 5 ч.			
98(1)		Прыжок в высоту. Инструктаж по Т/Б по л/а.	Учебник Физическая культура 10-11 кл. Секундомер, свисток.
99(2)		Прыжок в высоту. Инструктаж по Т/Б по л/а.	Секундомер, свисток.
100(3)	34	Челночный бег.	Секундомер, свисток.
101(4)		Челночный бег.	Секундомер, свисток.
102(5)		Длительный бег	Секундомер, свисток, набивные мячи.
Всего уроков	102		

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко; отказ от выполнения двигательного действия; не готовность к уроку (отсутствие формы)

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Критерии оценивания по физической культуре.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Лист корректировки

по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса

2023-2024 учебный год

Учитель: Литвинов Д.А

Дата по плану	Номер и тема урока	Дата по факту	Тема урока	Основание

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Чистякова Наталья Николаевна, Директор

02.10.23 12:57 (MSK)

Сертификат F09313FDD5DE87B4B68F6310CDA3667