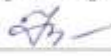


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Приморского края**  
**Ханкайский муниципальный округ Приморского края**  
**МБОУ СОШ № 2 с. Камень-Рыболов**

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

  
Фирсова Е.Р.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1465076)

**учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)**

для обучающихся 11 классов

(Приведена в соответствие с ФРП)

Учитель физической культуры: Гнатюк Е.В.

**с. Камень-Рыболов 2023**

### **Пояснительная записка.**

**Нормативными основаниями** для составления данной рабочей программы по физической культуре в 11 классе являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта
- Примерная программа по физической культуре среднего общего образования
- Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования
- Образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ№2 с. Камень-Рыболов Ханкайского муниципального района
- Учебный план МБОУ СОШ№2 с. Камень-Рыболов Ханкайского муниципального района
- Требования к оснащению образовательного процесса

### **Цели и задачи реализации программы.**

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

использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации 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 строится 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 приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям 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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **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.

### **Место предмета**

На изучение предмета согласно учебному плану МБОУ СОШ №2 с.Камень-Рыболов отводится 3 часа в неделю, итого 102 часов за учебный год (из Федерального базисного (образовательного) учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации – 3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

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

- влияние оздоровительных систем 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:*

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятиях физической культурой.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:*

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

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

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

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
силовые	Прыжок в длину с места	220	188
	подтягивание	11	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		7
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	23	21
выносливость	Бег на 2000м (д), 3000м (ю)	13,00	10,00
скоростные	Бег 100 м	14,2	16,0
координационные	Броски и ловля мяча	6	6

## Содержание учебного курса.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями выделено время в процессе уроков. В связи с тем, что в школе отсутствует лыжная база, раздел «лыжи» заменен спортивными играми.

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

## Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

К концу учебного года учащиеся 11 класса

должны знать:

### **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.

### **Баскетбол**

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

### **Гимнастика с элементами акробатики**

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

### **Легкая атлетика**

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

### **Волейбол**

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

должны уметь:

## 1 Легкая атлетика

- выполнять высокий и низкий старт;
- бегать на короткие и средние дистанции;
- прыгать в длину с разбега;
- метать гранату с разбега
- выполнять эстафетный бег

## 2 Баскетбол

- выполнять ловлю мяча после отскока от щита;
- выполнять бросок мяча двумя руками от головы;
- выполнять тактические действия в защите;
- выполнять тактические действия в нападении;
- выполнять бросок мяча по кольцу в прыжке

## 3 Гимнастика

- выполнять кувырки в парах (ю);
- выполнять упражнения на брусьях (д);
- выполнять акробатическую комбинацию из разученных элементов;
- выполнять стойка на руках и голове силой (м)
- выполнять упражнения на бревне(д)
- выполнять подъем переворотом;
- выполнять опорный прыжок;
- выполнять прикладные упражнения;
- выполнять висы (д);
- выполнять выход в упор (ю).

## 4 Волейбол

- выполнять прием мяча после подачи в зону 3;
- выполнять вторую передачу в зоны 2 и 4;
- выполнять верхнюю прямую подачу;
- выполнять одиночное блокирование;
- выполнять передачу мяча сверху в прыжке в парах;
- выполнять нападающий удар

УМК по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов

1. Физическая культура Методические рекомендации 10-11 класс

М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин, Т.Ю.Торочкова под ред. М.Я.Виленского

М.: Просвещение, 2011

2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для. общеобразоват. учреждений

В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 6-е изд

М.: Просвещение, 2011.

3. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы

В.И.Лях.

М.: Просвещение, 2012.

### Тематическое планирование

#### 11 класс

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов	Количество пр/р
1	Гимнастика с элементами акробатики	16	
2	Легкая атлетика	16	
3	Спортивная игра баскетбол	16	
	волейбол	20	
4	Совершенствование двигательных умений в подвижных и спортивных играх	34	
	Итого	102	



## Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса

### Учебно-методический комплекс:

- 1.Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373.
- 2.Примерная программа по физической культуре основного общего образования.

### Оборудование: Оборудование:

Нетбук, колонки,  
Комплекты методической литературы,  
Стенка гимнастическая.  
Скамейка гимнастическая.  
Навесная перекладина.  
Скамья атлетическая наклонная.  
Гантели (наборные).  
Коврик гимнастический.  
Маты гимнастические.  
Мяч набивной (1 кг, 2 кг).  
Мяч малый (теннисный).  
Скакалка гимнастическая.  
Палка гимнастическая.  
Обруч гимнастический.  
Секундомер.  
Флажки разметочные  
Рулетка измерительная.

Гранаты (500 гр., 700 гр.).  
Стартовые колодки  
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.  
Мячи баскетбольные.  
Стойки волейбольные.  
Сетка волейбольная.  
Мячи волейбольные.  
Ворота для мини футбола.  
Мячи футбольные.  
Компрессор для накачивания мячей.  
Средства первой помощи.  
Аптечка медицинская.  
Теннисный стол.  
Спортивный зал  
Кабинет учителя.  
Подсобное помещение для хранения инвентаря.  
Пришкольный стадион:

**Методические пособия:** карточки с заданиями, игровые карточки, разработки по разучиванию упражнений

### Приложение к программе

#### Критерии оценивания различных видов работ

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс**

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

#### *Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты** здоровьесберегающая

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;

- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

**Формы организации деятельности учащихся урок**