




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа имени Тамерлана Кимовича Агузарова с.Нижняя Саниба» муниципального образования Пригородный район Республики Северная Осетия-Алания

| | | |
|---|---|---|
| <p>Рассмотрено и одобрено на педагогическом совете Протокол №1 «31» августа»2022 г.</p> | <p>Согласовано с зам.директора по УВР</p>  <p>/Козонова Б.К.</p> | <p style="text-align: center;">«Утверждаю»</p>  <p>Врио Директора МБОУ «СОШ им. Т.К. Агузарова с. Нижняя Саниба»</p>  <p style="text-align: right;">/Доева И.Э./</p> <p style="text-align: center;">От 01.09.2022г.</p> |
|---|---|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 11 класса среднего общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Самаев А.Х.
учитель физической культуры

с.Нижняя Саниба 2022

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре

(11 класс)

Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, с учетом результатов экспериментальной апробации Примерных программ по физической культуре и ориентирована на использование УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)

Цель курса-в области физической культуры является формирование у школьников 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.

Задачи обучения:

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельностью.
3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально- прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта.
4. Овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций.
5. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание курса:

1. **Знания о физической культуре** Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации. Режим дня и питания, закаливание. Прикладно- ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности , цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой. Оказание доврачебной

рабочая программа по физической культуре 11 класс

помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего).

2. **Гимнастика с основами акробатики.** Ходьба строевым шагом в колонне с изменением длины шага по команде. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев. Опорные прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь. Подъём в упор на низкой перекладине. Лазание по канату в два приёма .Подтягивание на перекладине.
3. **Лёгкая атлетика.**, метание гранаты на дальность с разбега, прыжок в длину с разбега способом "прогнувшись", прыжок в высоту с разбега, способом "перешагивание", кроссовый бег 2000 и 3000м; эстафетный бег, бег 100м.
4. **Спортивные игры.** . Баскетбол: бросок мяча в корзину одной и двумя от плеча в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча с лицевой линии. Тактические действия игроков.Игра а баскетбол по правилам. Волейбол: верхняя прямая подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний.
2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3. Преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения.
4. Выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.
5. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов. Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

| I ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. | | |
|-------------------------------------|------------------------|--|
| № уроков | Дата проведения | |

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|
| п/п | | | |
| 1-2 | | | Техника безопасности на уроках физической культуры, лёгкой атлетики. Экспресс- тесты. |
| 3-4 | | | Правила организации мест занятий по лёгкой атлетике. Бег на короткие дистанции 100 м. С/и. |
| 5-6 | | | Бег на короткие дистанции 100 м.(зачёт). С/и. |
| 7-8 | | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». С/и. |
| 9-10 | | | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зачёт). С/и. |
| 11-12 | | | История развития Олимпийских игр. Метание гранаты на дальность с разбега. С/и. |
| 13-14 | | | Метание гранаты на дальность с разбега (зачёт). С/и. |
| 15-16 | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». С/и. |
| 17-18 | | | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»(зачёт). |
| 19-20 | | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег на дистанции кросса. С/и. |
| 21-22 | | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 12 мин. С/и. |
| 23-24 | | | Двигательные умения и навыки. Кроссовая подготовка, С/и. |
| 25-26 | | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 14 мин (зачёт). С/и. |
| 27 | | | Двусторонняя игра волейбол, футбол. |
| II ЧЕТВЕРТЬ; ГИМНАСТИКА. | | | |
| 1(28) | | | Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок через козла. С/и. |
| 2(29)- 3(30) | | | Опорный прыжок через козла ноги врозь. С/и. |
| 4(31)- 5(32) | | | Виды гимнастики. Лазание по канату. Опорный прыжок. С/и. |
| 6(33)- 7(34) | | | Подъём переворотом на перекладине. Лазание по канату. С/и. |
| 8(35)- 9(36) | | | Акробатика: стойка на руках; кувырок назад. С/и. |
| 10(37)- 11(38) | | | Акробатика: переворот боком; стойка на голове. С/и. |
| 12(39)- 13(40) | | | Опорный прыжок через козла: согнув ноги. |
| 14(41)- 15(42) | | | Лазание по канату в два приёма. С/и. |
| 16(43)- 17(44) | | | Акробатика: рондат, переворот боком (колесо). |
| 18(45)- 19(46) | | | Акробатика: длинные кувырки с разбега. С/и. |
| 20(47) | | | Лазание по канату, «мостик». |
| 21(48) | | | Спортивные игры: двусторонняя игра. |
| III ЧЕТВЕРТЬ; СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | | | |
| 1 (49) | | | Техника безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол :передача мяча в движении. Игра. |
| 2 (50) – 3(51) | | | Баскетбол :ведение мяча с обводкой активного игрока и броском в корзину. Игра. |
| 4(52) – 5(53) | | | Баскетбол: накрывание мяча после броска. Бросок мяча в корзину со средней дистанции. Игра. |

| | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|
| 6(54) - 7(55) | | | Баскетбол: Бросок мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок. Игра. Офп |
| 8(56) – 9(57) | | | Баскетбол: два шага в баскетболе. Штрафной бросок. Правила судейства. Игра. |
| 10(58)- 11(59) | | | Баскетбол: броски с дальних дистанций, бросок одной от плеча. Игра. |
| 12(60) | | | Судейские жесты в баскетболе. Двусторонняя игра в баскетбол. |
| 13(61) – 14(62) | | | Волейбол: передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача. Игра. |
| 15(63)- 16(64) | | | Волейбол: одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. Игра. |
| 17(65)- 18(66) | | | Волейбол: групповое блокирование. Правила судейства в волейболе. Игра. |
| 19(67)- 20(68) | | | Волейбол: нападающий удар из зон 2 и 4. Тактические действия игроков в защите. Игра. |
| 21(69)- 22(70) | | | Волейбол: тактические действия игроков в нападении. Верхняя прямая подача. Игра. |
| 23(71)- 24(72) | | | Волейбол: передача мяча в четверках. Нападающий удар. Игра. |
| 26(75)- 27(76) | | | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. С/и. |
| 28(77)- 29(78) | | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 8 мин. Офп. С/и. |
| 30(79) | | | Кроссовая подготовка. Двусторонняя игра в волейбол, футбол. |
| IV ЧЕТВЕРТЬ; ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. | | | |
| 1(80)- 2(81) | | | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Кроссовая подготовка с/и. |
| 3(82)- 4(83) | | | Кроссовая подготовка: чередование ходьбы и бега на дистанции кросса. С/и. |
| 5(84)- 6(85) | | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 12 мин. Офп. С/и. |
| 7(86)- 8(87) | | | Кроссовая подготовка: ходьба и бег до 14 мин. Офп. С/и. |
| 9(88)- 10(89) | | | Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 100 м. с/и. |
| 11(90)- 12(91) | | | Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции 100 м (зачёт).с/и. |
| 13(92)- 14(93) | | | Лёгкая атлетика: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание гранаты на дальность с разбега.с/и. |
| 15(94)- 16(95) | | | Лёгкая атлетика: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».с/и. |
| 17(96)- 18(97) | | | Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание гранаты на дальность с разбега.с/и. |
| 19(98)- 20(99) | | | Лёгкая атлетика: прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание гранаты на дальность с разбега.с/и. |
| 21(100)- 22(101) | | | Экспресс- тесты. |
| 23 (102) | | | Экспресс- тесты |

Литература

1. Лях В.И. Физическая культура, 5 - 11 классы. Рабочие программы: Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. физическая культура. 5 - 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2010.
3. Подвижные игры /автор – составитель А.Ю.Паатрикеев. М.: ВАКО, 2007
4. Лях В.И., Мейсон Г.Б. физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направлением и развитием двигательных способностей. М.: Просвещение, 1993.
5. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. физкультура и спорт 2005.
6. Матвеев А.П., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре.