

Муниципальное Бюджетное Образовательное Учреждение «Лицей№124»

РАССМОТРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Педагогический совет МБОУ «Лицей
№124»

Директор МБОУ «Лицей №124»

Протокол № _____

_____ Погребников Н.М.

Приказ.№.

от «29»августа 2023 г.

от «29»августа 2023 г

Рабочая программа

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 11 классов среднего общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Вялых Е.М.
Учитель физической культуры

г.Барнаул, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413с изменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.), основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Лицей №124», примерной программой по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы основного общего образования, авторской программой В.И. Ляха 10-11классы М: Просвещение 2019).

Рабочая программа обеспечена учебниками, учебными пособиями, включенными в федеральный перечень учебников, рекомендованных Минпросвещения России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях (приказ № 766 от 23 декабря 2020 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»):

- Учебник 10-11 класс для общеобразовательных учреждений базовый уровень; В.И. Лях; М: Просвещение.2020

Цель школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- 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 физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости); координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.)
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с

данными самонаблюдения и самоконтроля;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физическими упражнениями для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Программа предмета «Физическая культура» рассчитана на один год. На изучение предмета «Физическая культура» В 11А,Д классе отводится - 34 часа(1 час в неделю) и 2 часа в неделю реализуется за счёт внеурочной деятельности, в 11Б,В,Г-68 часов(2 часа в неделю) и 1 час в неделю реализуется за счёт внеурочной деятельности .

Формы контроля: устный и письменный опрос, тестирование, контроль за технической и физической подготовленностью.

Срок реализации программы-1 год.

.Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» для 11_Б,В,Г класса на 2022-2023 учебный год

учитель: Вялых Е.М

№	Дата	Название темы	Кол-во часов	Кол-во к/р, п/р, л/р
1 полугодие			36	
1		Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. Понятие о физической культуре личности. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Основные формы и виды физических упражнений	1	
Раздел: Легкая атлетика			10	
2		Инструктаж по ТБ при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1	
3		Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовый разгон, бег на результат 100 метров.	1	
4		Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и попеременном темпе 20-25 минут.	1	
5		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Виды	1	

		соревнований в легкой атлетике и рекорды.		
6		Бег на результат 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши). Обязанности судьи на легкоатлетических соревнованиях.	1	
7		Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.	1	
8		Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега. Прикладное значение легкоатлетических упражнений..	1	
9		Развитие выносливости. Кросс до 25 минут.	1	
10		Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных положений. Бег с ускорениями. Совершенствование организаторских умений.	1	
11		Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега. Легкоатлетические занятия с младшими школьниками.	1	
Раздел: Спортивные игры(волейбол)			9	
12		Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	
13		Совершенствование техники приема мяча. Варианты приемов мяча.	1	
14		Совершенствование техники передач мяча. Варианты передач мяча.	1	
15		Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подач мяча.	1	
16		Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.	1	
17		Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1	
18		Совершенствование тактики игры. Тактические действия в нападении.	1	
19		Совершенствование тактики игры. Тактические действия в защите.	1	
20		Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Комплекс упражнений общей физической подготовки для волейболистов. Игра по правилам волейбола.	1	
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики			9	
21		Совершенствование строевых упражнений. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Инструктаж по ТБ.	1	
22		Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации на месте и в движении.	1	
23		Освоение и совершенствование висов и упоров.	2	
24		Освоение и совершенствование опорных прыжков.	2	
25		Освоение акробатических упражнений	2	
26		Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самомассаж.	1	
27		Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей. Правила проведения самостоятельных занятий (с учетом состояния здоровья)	1	
28		Особенности методики занятий с младшими школьниками. Проведение занятий	1	
29		Способы физкультурной деятельности Упражнения на развитие координационных способностей. Самостоятельное составление комплексов гимнастических упражнений	1	

30		Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. Правовые основы физической культуры и спорта. Адаптивная физическая культура. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1	
31		Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. Основы организации двигательного режима. Спорсобы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1	
32		Знания и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. Разработка и демонстрация комплекса упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью или службой в армии юноши).	1	
2 полугодие			36	
Раздел: Лыжная подготовка			9	
33		Правила проведения самостоятельных занятий занимающихся лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом и правила обращения с инвентарем.	1	
34		Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	
35		Преодоление подъёмов и препятствий.	1	
36		Особенности физической подготовки лыжника. Прохождение дистанции 2,5 км	1	
37		Коньковый ход. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	
38		Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км.	1	
39		Преодоление контруклона. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1	
40		Правила соревнований. Прохождение дистанции 5 км	1	
41		Прохождение дистанции 2 км на время.	1	
42		Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.	1	
Раздел: Элементы единоборств			5	
43		Освоение техники владения приемами. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	1	
44		Развитие координационных способностей. Самостоятельная разминка. Оказание первой помощи при травмах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	1	
45		Способы физкультурной деятельности Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.	1	

46		Знания и особенности прикладной физической подготовки. Самостоятельные занятия. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.	1	
47		Совершенствование координационных способностей. Варианты упражнений, воздействующие на развитие КС из разных видов спорта.	1	
Раздел: Спортивные игры (гандбол)			5	
48		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
49		Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
50		Совершенствование техники бросков мяча. Варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
51		Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.	1	
52		Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	1	
53		Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Вредные привычки и их профилактика средствами физических упражнений	1	
Раздел: Легкая атлетика			5	
54		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	1	
55		Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12метров (девушки),12-14 (юноши)	1	
56		Броски набивного мяча на дальность 3 кг (юноши); 2 кг(девушки).	1	
57		Развитие выносливости. Длительный бег 25 минут юноши.20 минут девушки.	1	
58		Совершенствование скоростных способностей.Эстафеты,старты из различных положений,бег с ускорением, с максимальной скоростью.	1	
Раздел: Спортивные игры (баскетбол)			7	
59		Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	
60		Совершенствование ловли и передачи мяча. Варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
61		Совершенствование техники бросков мяча. Варианты без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
62		Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	
63		Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	1	
64		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных	1	

		способностей. Игра по правилам баскетбола.		
65		Совершенствование тактики игры. Игра по правилам баскетбола.	1	
		Раздел: Легкая атлетика	3	
6		Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат 100 метров. Роликовые коньки.История,значение,правила безопасности. Инвентарь.Основные технические приемы.	1	
67		Совершенствование техники длительного бега.Бег на результат 3000 метров(юноши)2000метров (девушки).	1	
68		Развитие координационных способностей. Бег с преодолением препятствий. Прыжки через препятствия и на точность приземления.	1	