

**Комитет по образованию Локтевского района Алтайского края
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ремовская средняя общеобразовательная школа»**

Принято:
Педагогический совет
Протокол № ____ от _____

Утверждаю:
И.О. Директора МКОУ «Ремовская СОШ»:

О.В. Санькова
Приказ № ____ от _____

**Рабочая программа учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**11 класс
Срок реализации 1 год**

**Разработал: Лахин П.В.
учитель физической культуры**

п. Ремовский 2022 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Основной образовательной программы среднего(полного) общего образования , МКОУ «Ремовская СОШ», с учетом авторской программы: В.И.Лях « Комплексная программа физического воспитания 1-11классы.» Издательство М.«Просвещение» 2014г. Которые, в свою очередь, составлены в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Используемый учебно-методический комплект:

Лях В.И. Учебник «Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов 2018г.

Лях В.И Рабочие программы «Физическая культура» 10-11 классы 2015г.

Лях В.И. Методические рекомендации «Физическая культура» 10-11 классы 2017г.

Лях В.И. Тестовый контроль «Физическая культура» 10-11 классы 2014г

Цель физического воспитания в 11 классе направлено на достижение следующих целей:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребностей и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья, подготовку к службе в армии;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и свойств личности.

Место предмета в базисном учебном плане:

В учебном плане МКОУ «Ремовская СОШ» на изучение физической культуры отведено 3 часа в неделю для 11 класса.

Авторская программа рассчитана на 102 часа. Согласно годовому календарному графику МКОУ «Ремовская СОШ» в 11 классе 34 учебные недели. Рабочая программа для 11 класса составлена на 102 часов.

3.Содержание курса

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, 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 движения «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. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительной корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи. Основные технико-тактические действия и приёмы 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, лёгкая 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, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях. Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности. 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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом. 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, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закалывания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Единоборства (юноши): приёмы самообороны; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и

ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки

Структура курса

№	Вид программного обеспечения	Количество часов
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	15
2.1	Баскетбол	15
ИТОГО		102

4. Тематическое планирование

№	Тема урока	Дата проведения	
		План	Факт
Раздел «Легкая атлетика»			
1	Легкая атлетика. Техника безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт (40 м). Стартовый разгон. <i>Правовые основы физической культуры и спорта.</i>	1.09.2022	
2	Низкий старт (40 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. <i>Понятие о физической культуре</i>	2.09.2022	
3	Метание теннисного мяча с места и на дальность Бег по дистанции (70-100 м). <i>Виды соревнований по легкой атлетике.</i>	5.09.2022	
4	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-100 м). Эстафетный бег. <i>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.</i>	8.09.2022	
5	Бег на результат 100м. Метание теннисного мяча с места и на дальность.	9.09.2022	
6	Метание гранаты-500гр с места на дальность. Челночный бег. Эстафеты.	12.09.2022	
7	Метание гранаты в коридор-10 м с места, на дальность и на оценку.	15.09.2022	
8	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Правила соревнований.	16.09.2022	
9	Бег в переменном темпе 15-20 мин. Прыжок в длину с разбега.	19.09.2022	
10	Бег-2000-3000м. Бросок набивного мяча-2кг с места на дальность.	22.09.2022	
11	Бег 2000-3000 м. Опрос по теории. <i>Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.</i>	23.09.2022	
Раздел «Волейбол»			
12	Волейбол. Техника безопасности. Стойки и передвижения игроков.	26.09.2022	
13	Стойки и передвижения игроков. Варианты передач мяча.	29.09.2022	
14	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	30.09.2022	
15	Варианты техники приёма и передач мяча.	3.10.2022	
16	Варианты подач мяча.	6.10.2022	
17	Варианты нападающего удара через сетку	7.10.2022	
18	Варианты подач мяча Игра по упрощённым правилам.	10.10.2022	
19	Варианты подач мяча. Игра по правилам. <i>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий</i>	13.10.2022	
20	Одиночное блокирование нападающих ударов. Страховка.	14.10.2022	
21	Варианты блокирования нападающих ударов Страховка.	17.10.2022	
22	Прямой нападающий удар из 2-4ой зоны.	20.10.2022	

23	Прямой нападающий удар из 3-ой зоны. Адаптивная физическая культура (теория).	21.10.2022	
24	Двухсторонняя игра. <i>Адаптивная физическая культура.</i>	24.10.2022	
Раздел «Гимнастика»			
25	Гимнастика. Техника безопасности. Висы и упоры. Строевые упражнения и перестроения.	27.10.2022	
26	Вис углом. Вис прогнувшись. Подъем в упор силой. Ритмическая гимнастика. ОРУ.	28.10.2022	
27	Вис углом. Вис согнувшись, прогнувшись сзади. Подъем в упор силой. Ритмическая гимнастика.		
28	Толчком двух ног вис углом. Комплекс ОРУ с предметами. Ритмическая гимнастика, сгибание и разгибание рук в упоре. <i>Основные формы и виды физических упражнений.</i>		
29	Выход в упор на верхнюю жердь толчком ног. Упражнения с обручем. Стойка на плечах из седа ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь.		
30	Равновесие на нижней жерди. Упор присев на одной ноге. махом соскок. Подъем переворотом. <i>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</i>		
31	Выполнение упражнений на разновысоких брусьях в целом. Подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.		
32	Выполнение упражнений на брусьях в целом .на оценку. <i>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.</i>		
33	Акробатика Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок через препятствие н-90см.		
34	. Кувырки вперед и назад. Сед углом, наклон назад. Стойка на руках с помощью.		
35	Комбинации из ранее освоенных элементов.		
36	Кувырки вперед и назад. Сед углом, наклон назад. Кувырок назад через стойку на руках с помощью.		
37	Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках. Переворот боком.		
38	Выполнение акробатической связки в целом на оценку. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.		
39	Опорный прыжок углом с разбега. Конь в ширину-110см. Прыжок ноги врозь.Н-120см.		
40	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду, ноги врозь. Эстафеты. <i>Способы регулирования и контроля физических нагрузок.</i>		
41	Выполнение опорного прыжка в целом на оценку.		
42	Лазание по канату. Развивать кондиционные способности. <i>Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.</i>		
Раздел «Волейбол»			
43	Волейбол. Техника безопасности. Прямой нападающий удар из 2-ой зоны.		
44	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.		

45	Варианты блокирования вдвоём. Игра по правилам. <i>Основы организации двигательного режима.</i>		
46	Индивидуальные действия в нападении и защите. Игра по правилам.		
47	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Варианты блокирования.		
48	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		
49	Индивидуальные, и групповые действия в нападении и защите.		
50	Индивидуальные и, групповые действия в нападении и защите. <i>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий.</i>		
Раздел «Лыжная подготовка»			
51	Лыжная подготовка. Техника безопасности. Техника лыжных ходов.		
52	Переход с хода на ход в зависимости от состояния лыжни.		
53	Попеременный четырехшажный ход. Повторение. Правила проведения самостоятельных занятий.		
54	Попеременный четырехшажный ход, при прохождении дистанции.		
55	Переход с одновременных ходов на попеременные.		
56	Преодоление подъемов и препятствий. <i>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение</i>		
57	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. <i>Допинг. Концепции честного спорта.</i>		
58	Поворот на месте махом. Первая помощь при травмах.		
59	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5 км (девушки).		
60	Повороты упором. Правила соревнований.		
61	Переход с попеременных ходов на одновременные.		
62	Прохождение дистанции 8 км (юноши) 5 км (девушки).		
63	Прохождение дистанции до 8 км (юноши) до 5 км (девушки).		
64	Подъемы, спуски, торможения.		
65	Коньковый ход. Повторение. Формы и средства самоконтроля		
66	Элементы тактики лыжных гонок: обгон, финиширование. <i>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.</i>		
67	Зачет. Прохождение дистанции 5 км (юноши) 3 км (девушки).		
68	Зачет. Лыжные ходы.		
Вариативная часть-Баскетбол			
69	Баскетбол. Техника безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока.		
70	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
71	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		

72	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.		
73	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). <i>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</i>		
74	Передача мяча различными способами в движении.		
75	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2).		
76	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра по правилам.		
77	Ведение мяча с сопротивлением Игра по правилам.		
78	Ведение мяча с сопротивлением. Игра по правилам.		
79	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание).		
80	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание)		
81	Индивидуальные действия в нападении через заслон.		
82	Нападение против зонной защиты. <i>Основные формы и виды физических упражнений.</i>		
83	Нападение через заслон.		
Раздел «Элементы единоборств» (теоретический курс)			
84	Элементы единоборств. Техника безопасности. Подвижные игры сила и ловкость. Борьба двое против двоих (теория). Игра «Борьба всадников»		
85	Силовые упражнения и единоборства в парах (теория). Игра «Борьба всадников».		
86	Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя (теория)		
87	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств (теория)		
88	Техника безопасности. Гигиена борца. Уметь судить учебную схватку (теория)		
89	Упражнения в парах. Овладение приемами страховки (теория). Подвижные игры типа «Сила и ловкость»		
90	Самоконтроль при занятиях единоборствами. Правила соревнований по одному из видов единоборств (теория)		
91	Силовые упражнения и единоборства в парах (теория)		
92	Учебная схватка (теория). Подвижные игры типа «Сила и ловкость»		
Раздел «Легкая атлетика»			
93	Легкая атлетика. Техника безопасности. Спринтерский бег. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-100м).		
94	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-100м). Челночный бег.		
95	Бег 100м на результат. Эстафетный бег.		
96	Бег в равномерном темпе 15-20мин. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i>		
97	Метание мяча в цель 1х1с расстояния 12-14м. Бросок набивного мяча -2кг.		
98	Метание гранаты -500-700гр в коридор. Соревнования по легкой атлетике. <i>Способы регуляции массы тела.</i>		

