

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4» с. Октябрьское  
Ханкайского муниципального округа Приморского края

Рассмотрено:  
на заседании ШМО  
протокол № 1 от «28» 08. 2022

Принято:  
на педагогическом совете  
МБОУ СОШ № 4 с. Октябрьское  
Протокол № 1 от «30»08 2022 г.

Утверждено:  
Приказ № 19 от «08» 2022г.  
Директор МБОУ СОШ № 4 с.  
Октябрьское  
\_\_\_\_\_ В.В. Лычагин

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**11 класс**  
(3 часа в неделю)

Составитель:  
Пацеля Владислав Олегович,

Педагогический стаж – 2 года

с. Октябрьское

2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии со следующими нормативно- правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 года №273-ФЗ
- федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России;
- приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы начального общего образования»;
- примерной программой начального общего образования для 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича , издательство «Просвещение» Москва – 2011 год. В соответствии с учебным планом программа изучает следующие разделы : «Легкая атлетика»- 44 часа, «Спортивные игры»-20 часов, «Гимнастика с элементами акробатики» - 20 часов, «Лыжная подготовка» - 16 часов, «Основы знаний о физической культуре» - 2 часа. Программа реализуется: в объеме 3 часа в неделю 102 часа в год .

Третий урок физической культуры добавлен в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план» о введение третьего часа физической культуры и направлен на укрепление здоровья школьников, на овладение игровыми видами спорта, различными приемами и физическими упражнениями.

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

### **Учебно – тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Примечание</b>
1.	Основы знаний о физической культуре.	2	
2.	Легкоатлетические упражнения.	44	
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	20	
4.	Лыжная подготовка.	16	
5.	Спортивные игры	20	

**Требования к уровню подготовки выпускников.**

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

**Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

**Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

### Календарно – тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол -во часов	Дата проведения		Примечание
				план	факт	
1.	Основы знаний	Инструктаж по т/б на занятиях	1			
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>21</b>			
2 - 3		Развитие скоростных способностей.	2			
4 - 5		Стартовый разгон	2			
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег	2			
8		Развитие скоростных способностей.	1			
9.		Развитие скоростной выносливости	1			
10.		Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
11		Метание мяча на дальность.	1			
12.		Метание мяча на дальность.	1			
13- 14		Развитие силовых и координационных способностей.	2			
15.		Прыжок в длину с разбега.	1			
16.		Прыжок в длину с разбега.	1			

17-18.		Развитие выносливости.	2			
19- 20		Развитие силовой выносливости	2			
21- 22		Преодоление горизонтальных препятствий	2			
	<b>Спортивные игры</b>		<b>8</b>			
23 -24		Ведение мяча	2			
25		Ловля и передача мяча	1			
26 -27		Бросок мяча в движении	2			
28 -30		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	3			
	<b>Гимнастика</b>		<b>21</b>			
30		Правила т/б на занятиях гимнастикой	1			
31-35		Построения и перестроения. Группировки.Перекаты.	5			
36- 37		Кувырок вперед, кувырок назад из группировки	2			
38-39		Акробатические упражнения	2			
40-41		Развитие гибкости	2			
42 -43		Упражнения в виси	2			
44-45		Развитие силовых способностей	2			
46-48		Лазание по канату различными способами	3			
49-51		Развитие координационных способностей.	3			
	<b>Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>			
52		Основы знаний.	1			
53		Одновременный бесшажный ход	1			
54-55		Одновременный одношажный	2			

		ход. Повороты на месте				
56		Подъемы и спуски с горки.	1			
57-58		Повороты и развороты в движении.	2			
59- 60		Развитие скоростно-силовых способностей. Дистанция 1000 м.	2			
61 -62		Попеременный двухшажный ход.	2			
63 -64		Попеременный четырехшажный ход.	2			
65 -67		Лыжные гонки. Эстафеты на лыжах.	3			
	<b>Спортивные игры</b>		<b>12</b>			
68-69		Подача мяча.	2			
70 -72		Нападающий удар.	3			
73 -74		Техника защитных действий.	2			
75 -77		Тактика игры.	3			
78 -79		Преодоление горизонтальных препятствий. Учебная игра.	2			
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>23</b>			
80 -81		Развитие выносливости.	2			
82-83		Переменный бег	2			
84		Кроссовая подготовка	1			
85 -86		Развитие силовой выносливости	2			
87		Гладкий бег	1			
88 -89		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2			
90 -91		Низкий старт.	2			
92 -93		Финальное усилие. Эстафетный	2			

		бег				
94		Развитие скоростных способностей.	1			
95		Развитие скоростной выносливости	1			
96-97		Развитие скоростно-силовых качеств.	2			
98		Метание мяча на дальность.	1			
99		Метание мяча на дальность.	1			
100		Развитие силовых и координационных способностей.	1			
101		Прыжок в длину с разбега.	1			
102		Повторение пройденного	1			