**Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СОБЯНИНА ГАВРИИЛА ЕПИФАНОВИЧА**



**Рабочая программа**

***по физической культуре***

***для обучающихся 11 классов***

**2023-2024 учебный год**

**Составитель:**

*Стеценко Вячеслав Михайлович,*

*учитель физической культуры*

*высшей квалификационной категории*

Игрим

2023

**Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Издательство: «Просвещение», Москва 2008 г.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих 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 потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Планируемые результаты освоения предмета**

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

**Объяснять:**

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

• самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Содержание учебного предмета.**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В 11 КЛАССЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема урока |
|  |  |
|  | ***Легкая атлетика (12 ч.)*** |
|  | Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. |
|  | Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м. |
|  | Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование. |
|  | Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег. |
|  | Бег 100 м на результат. |
|  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега  (отталкивание). Челночный бег. |
|  | Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча. |
|  | Прыжок в длину на результат. |
|  | Метание мяча с места и с разбега на дальность. |
|  | Метание мяча на результат. |
|  | Бег 1000 м на результат. |
|  | Зачетный урок. |
|  | ***Баскетбол (9ч.)*** |
|  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции. |
|  | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. |
|  | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. |
|  | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции. |
|  | Сочетание приемов: ведение, бросок. |
|  | Нападение против зонной защиты (2х1х2). |
|  | Нападение против зонной защиты (2х1х2). |
|  | ***Волейбол (6ч.)*** |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. |
|  | Прямой нападающий удар. |
|  | Прямой нападающий удар. |
|  | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. |
|  | Прием и передача мяча после подачи. |
|  | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. |
|  |  |
|  | ***Гимнастика (9 ч.)*** |
|  | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку. Подтягивания в висе на результат. |
|  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). |
|  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). |
|  | Оценка техники опорного прыжка. |
|  | Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). |
|  | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). |
|  | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.) |
|  | Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики. |
|  | Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики. |
|  | ***Баскетбол (6ч.)*** |
|  | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |
|  | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . |
|  | Нападение против зонной защиты (1х3х1). |
|  | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. |
|  | Нападение против зонной защиты (2х3). |
|  | ***Волейбол (6 ч.)*** |
|  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
|  | Прямой нападающий удар из 3 зоны. |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
|  | Прямой нападающий удар из 3 зоны. |
|  | Двусторонняя игра. |
|  |  |
|  | ***Лыжная подготовка (9 ч.)*** |
|  | Попеременный двухшажный ход. |
|  | Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы |
|  | Повороты переступанием в движении |
|  | Торможение и поворот упором |
|  | Преодоление подъемов и препятствий |
|  | Прохождение дистанции до 3 км |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции |
|  | Прохождение дистанции до 5км |
|  | Резервные уроки при t ниже 16 0:  1. Общая физическая подготовка.  2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.  3. Развитие быстроты.  4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.  5. Развитие выносливости.  6. Бег 6 мин. |
|  | ***Баскетбол (9 ч.)*** |
|  | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. |
|  | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. |
|  | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. |
|  | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. |
|  | Нападение против личной защиты. |
|  | Нападение против личной защиты. |
|  | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. |
|  | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. |
|  | Индивидуальные действия в защите. |
|  | ***Волейбол (12 ч.)*** |
|  | Прямой нападающий удар в тройках. |
|  | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. |
|  | Двусторонняя игра. |
|  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
|  | Прямой нападающий удар из 2 зоны. |
|  | Индивидуальные и групповые блокирования. |
|  | Прямой нападающий удар из 4 зоны. |
|  | Индивидуальные и групповые блокирования, страховка блокирующих. |
|  | Индивидуальные и групповые блокирования, страховка блокирующих. |
|  | Двусторонняя игра. Индивидуальные и групповые блокирования. |
|  | Учебная игра. |
|  |  |
|  | ***Баскетбол (6 ч.)*** |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. |
|  | Индивидуальные действия в защите. |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. |
|  | Нападение через центрового. |
|  | Индивидуальные и групповые действия в защите. |
|  | Двусторонняя игра. |
|  | ***Волейбол (6 ч.)*** |
|  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
|  | Индивидуальные и групповые блокирования, страховка блокирующих. |
|  | Позиционное нападение со сменой мест. |
|  | Позиционное нападение со сменой мест. |
|  | Двусторонняя игра. |
|  | ***Легкая атлетика (15ч.)*** |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание). |
|  | Прыжок в высоту (переход через планки). |
|  | Прыжок в высоту с разбега на результат. |
|  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. |
|  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. |
|  | Метание мяча на дальность на результат |
|  | Челночный бег. |
|  | Бег по дистанции до 70 м |
|  | Бег 30 м с низкого старта. |
|  | Бег 100 м на результат. |
|  | Бег до 3 км. |
|  | Зачетный урок. |
|  | Зачетный урок. |
|  | Подвижные игры (эстафеты) |
|  | Подвижные игры (эстафеты) |

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За то же выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебно-методический комплект.**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2008.

**Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**2. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**3. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.