МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГБОУ СОШ с.Андросовка

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО	Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____ Л.Н.Неверова	_____ Л.Н.Неверова	_____ М.Н.Никитина
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.	Протокол №1 от «29» августа 2023 г.	Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Андросовка 2023

Подписан: Никитина М_Н_
DN: C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Андросовка, CN=Никитина М_Н_, E=pochukaev63@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.10.06 08:52:09+04'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

Планируемые результаты

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

(ГТО); осуществлять судейство в избранном виде

спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

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.

Осуществлять:

• 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз

	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№	Физические способности	Контроль-ное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16 17	5,2 и н. 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и в. 4,3	6,1 и н. 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и в. 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м,с	16 17	8,2 и н. 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и в. 7,2	9,7 и н. 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и в. 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и н. 190	195-210 205-220	230 и в. 240	160 и н. 160	170-190 170-190	210 и в. 210
4	Выносливость	6-мин. бег, м	16 17	1100 и н. 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и в 1500	900 и н 900	1050-1200 1050-1200	1300 и в. 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,см	16 17	5 и н. 5	9-12 9-12	15 и в. 15	7 и н. 7	12-14 12-14	20 и в. 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса(М), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз.	16 17	4 и н. 5	8-9 9-10	11 и в. 12	6 и н. 6	13-15 13-15	18 и в. 18

Содержание программного материала

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо-ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в

зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди-национных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых ка-честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе¬ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди-национных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых ка-честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

1.9. Футбол

Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

Учебно – тематический план 11 класс

№	Наименование разделов	Всего часов	В том числе на:		Сроки прохождения
			Уроки	Контрольные и зачетные упражнения	
	Основы знаний о физической культуре	4	4		В теч. года
1	Легкая атлетика	12	6	6	1-4н.1тр.
2	Волейбол	18	15	3	5-11н.1тр.
3	Гимнастика	14	11	3	12-17н.2тр.
4	Лыжные гонки	17	16	1	18-24н.2-3тр.
5	Баскетбол	21	19	2	25-30н.3тр.
6	Легкая атлетика	10	6	4	30-33н.3тр.
7	Футбол	6	5	1	33-34н.3тр.
	Итого:	102	82	20	