

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей №4 Красноармейского района Волгограда»

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Согласовано
Зам директора по УВР
Мехедова О.А.
31.08.2021 г.

Утверждено
Директор МОУ Лицей №4
Лицейкина В.Н.
Приказ № 207-ОД
от «31» августа 2021 г.



Рабочая программа
по физической культуре 11 класс (102 часа)
календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
для 11 А, Б класса (102 часа)

Составитель: Корнева Анна Лаврентьевна,
учитель физической культуры МОУ лицея №4

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе Государственного стандарта основного общего образования и Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И., Зданевича А.А., 2009 г (программа допущена Министерством образования Российской Федерации).

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с программой ООП ООО МОУ лицея №4 Красноармейского района города Волгограда, направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способно активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В образовательном процессе решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкость, общей выносливости, специальных и специфических координационных) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системы и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика с элементами акробатики, спортивные игры: баскетбол, волейбол);
- освоение знаний физической культуре и спорте (физическая подготовка, быстрота, гибкость, координация, ловкость), их истории и современном развитии (Олимпийские игры древности, зарождение Олимпийского движения), формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня, вредные привычки и их пагубное влияние на организм);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности (УГГ, физкультминутки, подвижные игры, корригирующие упражнения), самостоятельной организации занятий физическими упражнениями (требование техники безопасности и гигиенических правил);
- воспитание положительных качеств личности учащихся таких как ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство, терпеливость, норм коллективного взаимодействия (взаимопонимание, взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане:

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры для 11 классов выделяется 102 часа (3 раза в неделю). В рабочей программе выстроена система учебных занятий (уроков) и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия, дано учебно-методическое обеспечение, что представлено описании далее.

Легкая атлетика - 21 час: спринтерский бег, эстафетный бег, высокий и низкий старт до 40 м, бег с ускорением 100 м, бег 100 м на результат, прыжок в длину, прыжок в длину с 13-15 шагов разбега, метание теннисного мяча, метание гранаты, техника выполнения прыжка в длину с разбега, техника метания мяча, гранаты.

Спортивные игры - 45 часов: волейбол (19 часов): Стойки и передвижения, повороты, остановки, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте в парах, передача мяча над собой, нижняя прямая подача с расстояния 3-6 м. от сетки, верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 м, комбинации из разученных элементов в парах, групповые упражнения с подач через сетку, нападающий удар, комбинации из освоенных элементов игры в волейбол, игра по упрощенным правилам, игра по правилам волейбола, эстафета с элементами волейбола. Баскетбол (26 часов): техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе, стойка и передвижения игрока, ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, передача мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, передача и ловля мяча с отскоком от пола, броски одной рукой с места и в движении после ведения, броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении, штрафной бросок одной рукой, вырывание, выбивания мяча, комбинации из основных элементов баскетбола, тактические приемы игры, подвижные игры с элементами баскетбола, баскетбольная эстафета, игра в баскетбол по правилам.

Кроссовая подготовка - 18 часов: бег на средние дистанции, равномерный бег до 15 минут, равномерный бег до 18 минут, равномерный бег до 20 минут, бег по пересеченной местности 2000 м.

Гимнастика - 18 часов: строевые упражнения, общая физическая подготовка, висы и упоры, опорный прыжок, общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движений, прыжки со скакалкой, опорный прыжок, кувырок вперед-назад, стойка на руках, эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.

«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

В данной рабочей программе часы лыжной подготовки (базовая часть) переведены в раздел кроссовая подготовка. Вариативная часть включает в себя программный материал спортивным играм. (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Ляха В.И, Зданевича А.А. предполагает распределение программного материала на две части: базовую и вариативную).

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности).
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».
3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: Олимпийские игры древности, возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения, краткая характеристика видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), техническая подготовка, техника движений и её основные показатели, здоровье и здоровый образ жизни, режим дня, его основное содержание и правила планирования, закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования, доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и соотносится с разделом знания о физической культуре: подготовка к занятиям физической культурой, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГТ, физкультминуток, подвижных игр, организация досуга средствами физической физкультуры, самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

Раздел «Физическое совершенствование», учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: оздоровительные формы

занятий в режиме учебного дня и учебной недели, акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), беговые упражнения, прыжковые упражнения, , баскетбол, волейбол, прикладно-ориентированные упражнения, общефизическая подготовка, гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты - готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);
- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);
- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);
- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

Метапредметные результаты - характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);
- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности. ответственное отношение к порученному делу);
- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);
- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение),

Предметные результаты - освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);
- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);
- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);
- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия)

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.
- Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

- наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей

тела в отдельные моменты двигательных действий)

- метод упражнений (целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный)
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов)

Формирование положительных качеств личности осуществляется посредством традиционно принятых (убеждение, поощрение, пример), неформально-личностных (пример друзей, близких) и рефлексивных (самоанализ, индивидуальное переживание), инновационно-деятельностным (творческая инвариативность, проектирование).

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения (стандартно-повторного, стандартно-непрерывного)
- переменного упражнения (переменно-интервального, круговой)
- игровой,
- соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся на уроке: в вводно-подготовительной и заключительной частях - фронтальная, в основной - фронтальная и групповая, индивидуальная.

Содержание образования в 11 классе реализуется посредством следующих типов уроков:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;
- с образовательно-тренировочной направленностью.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- основы знаний;
- техника владения двигательными действиями;
- способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
- уровень физической подготовленности.

Для построения педагогического контроля используются следующие методы:

Для проверки знаний и умений:

- опрос в устной форме;
- демонстрация.
- анкетирование

Для проверки двигательных действий:

- Метод наблюдения;
- Метод упражнений;
- Вызов;
- Комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- Наблюдение;

- Опрос;
- Практическое выполнение

Метод контроля над уровнем физической подготовленности - тестирование.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
			17	5	9—10	12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

