## МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Министерство просвещения, науки и по делам молодежи Кабардино-Балкарской Республики Местная администрация Баксанского муниципального района МОУ СОШ №2 с.п. Атажукино

Извлечение из Образовательной программы СОО (11кл.) на 2023-2024 учебный год (утверждено приказом № 61 от 30.08.2023г)

РАССМОТРЕНО:
Руководитель МО
\_\_\_\_\_/ Салиева Г.Г./
Протокол № 1
от 30.08.2023г

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель

директора по УВР

\_\_\_\_\_\_ Л.З.Архестова

30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:Директор
О.Ю.Тезадова
Приказ №61
от 30.08.2023г.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая Культура. Базовый уровень»

для обучающихся 11 классов

Рабочая программа для 11 класса по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального компонентагосударственного образовательного стандарта среднего общего образования и в соответствии с авторской программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы» (автор — В.И. Лях).

Рабочая программа составлена на основе УМК «Физическая культура. 11 классы»: учеб. для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2017г.

Согласно учебному плану МОУ «СОШ №2» с.п. Атажукино, на изучение предмета «Физическая культура» в 11 классе отводится **102** часа (3 часа в неделю). Уровень обучения - базовый.

## І. Требования к уровню подготовки выпускников

## Цель программы:

- освоение учащимися 11 классов основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

## Цель учебного предмета:

Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

**Воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоциональноценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности;

Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

## Задачи физического воспитания обучающихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию

развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

## Особенностями программы «Физическая культура» являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видами учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы) и региональными климатическими условиями;
- с учетом принципа достаточности и сообразно структурной организации физкультурной деятельности, содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью» (операциональный компонент учебного предмета), «Зачетные требования по основам знаний, умений и физической подготовленности» (мотивационный компонент учебного предмета),
- учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определение направленности в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
- содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

- -приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- -Соотнесенность с Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений
- -Направленность на реализацию принципа вариативности
- -Объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности
- -Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

На занятиях по физической культуре используются различные методы и формы обучения:фронтальный, посменный, поточный, групповой, круговой, соревновательный, метод индивидуальных заданий, расчлененный и целостный метод обучения, проблемный, программированный метод обучения, круговая тренировка. Так же программа предусматривает проведение традиционных уроков: вводный урок, урок обучения, урок закрепления и совершенствования, комбинированный урок ,смешанный урок, комплексный урок, контрольный урок, зачетный урок.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательнопознавательной, образовательно-предметной и образовательнотренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, кроссовой подготовки; образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях

в режиме учебного и продленного дня, фузкультурно - массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

## В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

#### знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

#### уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

## использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## II. Содержание учебного материала

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

## 2. Спортивные игры. (42 ч).

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу и футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## 2. Гимнастика с элементами акробатики.(4ч).

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

## 3.Легкая атлетика. (29 ч).

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## 4. Баскетбол. (27 ч).

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Игра 2 □ 2, 3 □ 3. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах на месте и в движении.

.

# III. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» в 11 классе.

1.C	TT	1
$N_{\underline{0}}$	Название разделов	Количество
		часов
1	Легкая атлетика	12
2	Футбол	8
3	Гимнастика,акробатика	6
4	Волейбол	20
5	Баскетбол	27
6	Легкая атлетика	29
	Итого:	102

## Календарно-тематическое планирование 11 класса

учебного предмета «Физическая культура» на основе УМК программой «Физическая культура. 11 классы. М.Я. Виленского, В.И. Ляха» (автор – В.И. Лях).

Количество часов: в неделю 3ч. всего 102 ч.

№	<u>№</u>		Колич	Дата			
разд	ypo	Наименование разделов и тем	ество	проведения			
ела	ка		часов	план	Факт		
I	Легкая атлетика (12 ч.)						
	1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт до	1	4.09			
		10-15 м, бег с ускорением 60-70 м.	1				
	2	Высокий старт, бег с ускорением 40-	1	5.09			
		60 м.	1				
	3	Бег 100 м, специальные беговые	1	7.09			
		упражнения.	1				
	4	Бег на результат 100 м, Эстафеты.	1	11.09			
	5	Бег на результат 200 м.	1	12.09			
	6	Прыжок с 11-13 шагов разбега.	1	14.09			
	7	Прыжок с 11-13 шагов разбега на	1	18.09			
		результат.	1				
	8	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ.	1	19.09			
	9	Равномерный бег 1500 метров (д).	1	21.09			
		2000 м (м) .	_				
	10	Бег на результат 400 м, Специальные	1	25.09			
	беговые упражнения.						
	11	Преодоление препятствий. ОРУ.	1	26.09			
		Спортивные игры.	_				
	12	Бег по пересеченной местности 2000	1	28.09			
		м. ОРУ. Подвижные игры.					
II		бол (8 ч.)		T	Г		
	13	Техника передвижения. Различные	1	2.10			
		сочетания приемов бега с прыжками.					

	14	Удары внутренней частями подъема.	1	3.10
	15	Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1	5.10
	16	Удары носком и пяткой. Удары с полулета.	1	9.10
	17	Удары правой и левой ногой.	1	10.10
	18	Удары правой и левой ногой.	1	12.10
	19	Выполнение ударов на точность и силу	1	16.10
	20	Выполнение ударов на точность и силу	1	17.10
	21	Удары по мячу ногой в единоборстве.	1	19.10
	22	Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.	1	23.10
	23	Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.	1	24.10
	24	Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.	1	26.10
III				
	25	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении.	1	6.11
	26	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении.	1	7.11
	27	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	9.11
	28	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. ОРУ в движении.	1	13.11
IV				

29	Стойка игрока. Перемещение в		14.11
	стойке. Передача двумя руками	1	
	сверху на месте.		
30	Эстафеты. Подвижные игры с	1	16.11
	элементами волейбола	1	
31	Стойка игрока. Перемещение в	1	20.11
	стойке.	1	
32	Подвижные игры с элементами	1	21.11
	волейбола.	1	
33	Прием мяча двумя руками сверху на		23.11
	месте.Подвижные игры с элементами	1	
	волейбола.		
34	Передача двумя руками.	1	27.11
		1	
35	Передача двумя руками сверху на		28.11
	месте и после передачи вперед.	1	
36	Эстафеты. Игра в мини-волейбол		30.11
		1	
37	Прием мяча снизу двумя руками над	1	4.12
	собой. Игра в мини-волейбол	1	
38	Прием мяча снизу двумя руками над	1	5.12
	собой. Игра в мини-волейбол	1	
39	Передача двумя руками сверху на	1	7.12
	месте и после передачи вперед.	1	
40	Прием мяча снизу двумя руками над	1	11.12
	собой и на сетку.	1	
41	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	12.12
42	Двухсторонняя игра	1	14.12
		1	
43	Прием мяча снизу двумя руками над	1	18.12
	собой и на сетку.		
44	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	19.12
	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	
45	Перемещение в стоике.Прием мяча		21.12
	снизу двумя руками над собой и на	1	
	сетку.		

1		1	
46	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	25.12
47	Прием мяча снизу двумя рукам.	1	26.12
48	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в волейбол	1	28.12
		1	
49	Правила ТБ при игре в баскетбол Стойка и передвижения игрока.	1	8.01
50	Игра в мини-баскетбол.	1	9.01
51	Игра в баскетбол 4-4.	1	11.01
52	Развитие силовых качеств.	1	15.01
53	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	16.01
54	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	1	18.01
55	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	22.01
56	Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	1	23.01
57	Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол.	1	25.01
58	Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола	1	29.01
59	Отработка техники двойного шага. Терминология баскетбола.	1	30.01
60	Отработка техники двойного шага. Игра в баскетбол 4х4.	1	1.02
61	Совершенство отработка техники двойного шага. Игра в баскетбол 4х4.	1	5.02
62	Позиционное нападение 3x2 без изменения позиции игроков.	1	6.02
63	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.	1	8.02
64	Совершенство отработка техники двойного шага с броском в корзину.	1	12.02

65	Совершенство отработка техники	1	13.02
	двойного шага с броском в корзину.		15.00
66	Игра в баскетбол 4х4.	1	15.02
67	Вырывание и выбивание мяча. Бросок	1	19.02
	одной рукой от плеча на месте	1	
68	Нападение быстрым прорывом. Игра	1	20.02
	в мини-баскетбол	1	
69	Бросок двумя руками от головы после	1	22.02
	ловли. Игра в мини-баскетбол.	1	
70	Бросок двумя руками от головы после	1	26.02
	ловли. Игра в мини-баскетбол.	1	
71	Развитие координационных качеств.	1	27.02
	Терминология баскетбола	1	
72	Отработка техники двойного шага.	1	29.02
	Терминология баскетбола.	1	
73	Отработка техники двойного шага.	1	4.03
74	Совершенство отработка техники двойного	1	5.03
75	Позиционное нападение 3х2.	1	7.03
76	Позиционное нападение 5:0 без изменения	1	11.03
77	позиции игроков.  Стойка игрока. Перемещение в стойке.	_	12.03
	Стопка игрока. Перемещение в стоикс.	1	12.03
78	Подвижные игры с элементами волейбола	1	14.03
79	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	18.03
80	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	19.03
81	Прием мяча двумя руками сверху на месте.	1	21.03
82	Передача двумя руками.		
83	Передача двумя руками сверху на месте и	1	1.04
0.4	после передачи вперед.		204
84	Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	2.04
85	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	4.04
86	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	8.04

87	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	9.04
88	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	11.04
89	Игра в мини-волейбол	1	15.04
90	Двухсторонняя игра	1	16.04
91	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	1	18.04
92	Нижняя прямая подача с 3-6 м.	1	22.04
93	Перемещение в стойке.	1	23.04
94	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	25.04
95	Эстафеты.	1	29.04
96	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	30.04
97	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	2.05
98	Прием мяча двумя руками сверху на месте.	1	6.05
99	Передача двумя руками.	1	7.05
100	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед.	1	13.05
101	Игра в мини-волейбол	1	14.05
102	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	1	16.05