

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Грачёвская
средняя общеобразовательная школа»**

МБОУ "Грачёвская СОШ"

РАССМОТРЕНО методическим объединением учителей	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР	УТВЕРЖДЕНО Директор
Каменская Т.А Приказа от «30» 082023 г.	Афанасьева Т.С Приказа от «30» 082023 г.	Каримова Т.Е ОД-П-181 от 30.08.2023 от «30» 082023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

с.Грачёвка 2023

Содержание учебного курса.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы, закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация, аутотренинг.

Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно -сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижение в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре.

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой, соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи. Правила спортивных соревнований и навыки судейства обучающимися .

Легкая атлетика. Высокий старт, низкий старт. Бег на 1000м. Барьерный бег. Прыжки в длину, прыжки в высоту. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Кросс. Эстафетный бег.

Спортивные игры. Баскетбол. Стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение, с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух и более игроков. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол. Стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. Удары по воротам. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения, позиционное нападение. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам волейбола. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении. Игра в защите. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Гимнастика с элементами акробатики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по два, по четыре в движении. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н/ж. Опорные прыжки: Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см), Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см. Акробатика: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов, девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Лазание по канату. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Помощь и страховка; самостраховка, самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Лыжная подготовка. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски и подъёмы. Преодоление уклонов, контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Эстафета с преодолением препятствий. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Лыжный поход выходного дня.

.Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	27
2.1	Бег на короткие дистанции (короткие отрезки 20-40м, 30м, 60м, стартовый разгон)	10
2.2	Бег на средние и длинные дистанции. Кросс	8

2.3	Прыжки: в длину, высоту.	4
2.4	Метание набивного мяча, гранаты	5
3	Спортивные игры	32
3.1	Баскетбол	13
3.2	Волейбол	15
3.3	Футбол	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	23
4.1	Снарядовая гимнастика	10
4.2	Акробатика	10
4.3	Ритмика. Аэробика	1
	Оздоровительные системы (АПП, бодибилдинг, партерная гимнастика, элементы худ.гимнастики)	2
5	Лыжная подготовка	18
5.1	Лыжные ходы	12
5.2	Спуски и подъемы	4
5.3	Торможения	2
6	Национальные игры. Лапта	1
7	Сдача контрольных нормативов	1
	Итого:	102

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных нормативов.