

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания

Зам. директора по УВР

Приказ МБОУ СОШ № 11

школьного методического

Святковская Л.Г.

№ 02-01-373 от 30.08.2024 г

объединения

«30» августа 2024 г.

учителей

№ 79 от 29.08.2024 г.

Ягофарова Е.А.

Рабочая программа по физической культуре

11 класс

Чайковский, 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учётом Концепции физкультурного образования и ориентирована на требования к результатам образования, содержащимся в основной образовательной программе среднего общего образования. Учебный предмет «Физическая культура» входит в перечень учебных предметов, обязательных для изучения в средней общеобразовательной школе. Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 11 на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год в 11 классе.

Изучение физической культуры направлено на достижение следующей цели: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепить здоровье;
- развить физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений;
- обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их историю и современное развитие, роль в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитать положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты обучения физической культуры

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Содержание учебного материала

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор. Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках. Вольные упражнения (девочки): комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ног, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).

Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей, специальной физической и технической подготовки. Подготовка к

соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лыжная подготовка. Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания. Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (1,5 км, 2 км). Упражнения общей, специальной физической и технической подготовки. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Специальная подготовка: передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей, специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Специальная подготовка: передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей, специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей, специальной физической и технической подготовки. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование по предмету

Номер урока	Тема урока	Номер урока в теме
Лёгкая атлетика (22 ч)		
1.	Основы техники безопасности на уроках ФК, при занятиях легкой атлетикой, профилактика травматизма. Равномерный бег 800 м.	1
2.	Инструктаж по т/безопасности при беге на спринтерские дистанции. Виды старта. Стартовый разгон. Специально-беговые упражнения. Равномерный бег 800 м. Бег 30 м.	2
3.	Стартовый разгон. Финиширование. Специально-беговые упражнения.	3
4.	Стартовый разгон. Финиширование. Специально-беговые упражнения. Бег 100 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	4
5.	Специально-беговые упражнения. Эстафетный бег. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	5
6.	Специально-беговые упражнения. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Совершенствование упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	6

7.	Специальные беговые упражнения. Бег 400 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	7
8.	Специально-беговые упражнения. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	8
9.	Специально-беговые упражнения. Бег 500 м. в равномерном темпе. Совершенствование упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	9
10.	Специально-беговые упражнения. Бег 500 м. с ускорениями. Спортивные игры.	10
11.	Бег по пересеченной местности. СБУ. Рекорды на короткие и средние дистанции. упор присев-упор лежа.	11
12.	Бег 20 минут. СБУ. Спортивные игры (футбол).	12
Спортивные игры. Баскетбол (14 ч)		
13.	Ведение мяча на месте, в движении, с поворотом. Переводы мяча.	1
14.	Ведение мяча в движении с изменением направления, обводкой.	2
15.	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника без зрительного контроля. ПИ с элементами баскетбола.	3
16.	Передачи мяча в парах различными способами на месте. ПИ с элементами баскетбола.	4
17.	Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении в парах на месте, в тройках в движении (углом, восьмеркой).	5
18.	Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника (взаимодействие игроков в нападении 2 в 1).	6
19.	Защитные действия: вырывание и перехват. ПИ с элементами баскетбола.	7
20.	Броски мяча в кольцо из-под щита под углом 45 градусов. Штрафной бросок.	8
21.	Броски мяча в движении. Баскетбольная комбинация.	9
22.	Броски мяча в кольцо со средних расстояний. Баскетбольная комбинация.	10
23.	Броски мяча с дальних расстояний.	11
24.	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	12
25.	Командные тактические действия Личная защита.	13
26.	Игра в баскетбол.	14
Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)		
27.	Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Лазанье по канату.	1
28.	Висы и упоры. Лазанье по канату. Зачет - наклон вперед	2
29.	Висы и упоры. Лазанье по канату	3
30.	Висы и упоры. Лазанье по канату. Зачет-выполнение вися на перекладине	4
31.	Опорные прыжки. Зачет-лазанье по канату в два приема.	5
32.	Опорные прыжки. Зачет-подтягивание на перекладине	6
33.	Зачет- выполнение опорного прыжка	7
34.	Стойки на руках из различных положений (м). Перевороты в стороны на любую руку (д)	8
35.	Длинный кувырок через препятствие	9

36.	Строевые упр. Длинный кувырок вперед, переворот в сторону, стойка на голове и лопатках.	10
37.	Итоговые комбинации из предложенных ранее изученных упражнений	11
38.	Итоговые комбинации из предложенных ранее изученных упражнений	12
Лыжная подготовка (21 ч)		
39.	Стойка лыжника. Скользящий шаг без палок и с палками.	1
40.	Имитационная работа лыжника-гонщика. Круговая тренировка.	2
41.	Падения. Одновременные классические ходы. Прохождение дистанции 3 км. Повороты.	3
42.	Совершенствование стартового (бесшажного) и основного варианта одновременного одношажного хода, подъемы скользящим шагом и беговым.	4
43.	Попеременные классические ходы. Прохождение дистанции 3 км. Повороты.	5
44.	Подвижные игры на улице с преодолением подъемов и препятствий.	6
45.	Техника классических лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Старты одновременно бесшажным ходом. Повороты.	7
46.	Техника классических лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	8
47.	Подвижные игры на улице с преодолением подъемов и препятствий.	9
48.	Техника одновременных и попеременных коньковых ходов. Специальные подготовительные упражнения. Прохождение дистанции 1 км с корректировкой техники передвижения коньковым ходом без палок по равнине и со спусков.	10
49.	Техника одновременных и попеременных коньковых ходов. Прохождение дистанции 1 км с корректировкой техники передвижения ОДКХ.	11
50.	Подвижные игры на улице с преодолением подъемов и препятствий.	12
51.	Торможение поворотом в движении. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км классическими ходами.	13
52.	Прохождение дистанции 3 км классическими ходами. Переход с хода на ход.	14
53.	Эстафета на лыжах с элементами поворотов и торможений	15
54.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднeperесеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	16
55.	Техника классических лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуски, подъемы, торможения	17
56.	Подвижные игры на улице с преодолением подъемов и препятствий.	18
57.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднeperесеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	19
58.	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднeperесеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	20

59.	Подвижные игры на улице с преодолением подъемов и препятствий.	21
Спортивные игры. Волейбол (21 ч)		
60.	ТБ на уроках волейбола, история развития. Совершенствование перемещений, прыжков, наскоков. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар в парах. Прямая верхняя подача мяча.	1
61.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку (в парах, в колоннах). Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар в парах. Прямая верхняя подача мяча.	2
62.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку (в парах, в колоннах). Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар в парах. Прямая нижняя подача мяча.	3
63.	Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением через сетку (в парах, в колоннах). Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар в парах. Прямая верхняя и нижняя подача.	4
64.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через зоны. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	5
Лёгкая атлетика (12 ч)		
65.	Низкий старт. Стартовый разгон. Специально-беговые упражнения. м. Бег 30 м. Челночный бег 4*9	1
66.	Стартовый разгон. Финиширование. Специально-беговые упражнения. Совершенствование упражнения упор присев-упор лежа.	2
67.	Промежуточная аттестация. (Подтягивание, бег 60 м., прыжки через скакалку, бег 1000 м., наклон вперед из положения стоя).	3
68.	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 100 м. с низкого старта. Финиширование. Равномерный бег 300-500 м. Передача эстафетной палочки.	4

Организация и оснащение образовательного процесса

Перечень спортивного оборудования и инвентаря.

Спортивные игры:

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Ворота для мини-футбола (комплект)
3. Мяч баскетбольный №7
4. Мяч баскетбольный №5
5. Насос для накачивания мячей с иглой
6. Жилетки игровые
7. Сетка для хранения мячей
8. Конус игровой

2. Скамейка гимнастическая
3. Комплект матов гимнастических
4. Мостик гимнастический подкидной
5. Коврик гимнастический
6. Палка гимнастическая
7. Обруч гимнастический
8. Скакалка гимнастическая

Гимнастика:

1. Стенка гимнастическая

Легкая атлетика

1. Стойки для прыжков в высоту (комплект)
2. Мяч для метания
3. Барьеры для прыжков (комплект)

Общефизическая подготовка:

1. Перекладина навесная универсальная
2. Брусья навесные
3. Штанга 20 кг.
4. Штанга 8 кг.

5. Блины металлические (комплект)

6. Гиря 16 кг.
7. Гиря 24 кг.
8. Лестница координационная (12 ступеней)

Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований:

1. Весы напольные
2. Сантиметр мерный
3. Комплект для соревнований №1
4. Аппаратура для музыкального сопровождения
5. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Литература для учителя:

1. Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.
2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
3. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf
4. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е.
5. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фццоомфв.рф/projects/page36/page121/>
6. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201291

Владелец Зинатова Ольга Ревриковна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024