

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
- ФГОС СОО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (ред. От 11.12.2020);
- ПООП СОО, одобрена от 12.05.2016, протокол № 2/16;
- Устава МБОУ СОШ №1 г. Конаково им. Дениса Стребина;
- Учебного плана МБОУ СОШ №1 г.Конаково им. Дениса Стребина на 2021-2022 учебный год;
- Положение о рабочей программе МБОУ СОШ №1 г.Конаково им. Дениса Стребина;
- Предметной программы «Физическая культура» Лях В.И. Зданевич А.А.10-11 классы. М.;Просвещение, 2012 г.

### Место предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры 11 классе – 102 часа, в неделю – 3 часа (34 учебные недели).

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю	Итого в неделю	Итого в год
		11 класс		
Физическая культура, ОБЖ.	Физическая культура	3 ч	3 ч	102 ч

### Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет “Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре является 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему

здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:

- в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

### **Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 11 классе оцениваются по трем базовым уровням: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированности универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
  
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающие, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (102 часа)**

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. (в процессе урока)*

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 движение.

Психолого-педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложение и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы саморегуляции: Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

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

Лыжная подготовка: Основы биомеханики лыжных упражнений. Влияние лыжных упражнений и технологий на развитие двигательных качеств. Техника выполнения различными стилями бега, выполнение подъемов и спусков с горы, приемами торможения и обгона. Правила проведения лыжных соревнований. Оказание первой помощи при обморожении и вывихах.

*Легкая атлетика. (20 часов)*

На совершенствование спринтерского бега: Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники прыжка в длину с разбега: Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность: Юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов. С полного разбега на дальность в коридор 10 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м. Броски набивного мяча (3кг) двумя руками из различных и.п. с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность. С 4-5 бросковых шагов. С полного разбега на дальность в коридор 10 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов разбега в коридор 10 м.

Броски набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п. с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

На развитие скоростно-силовых способностей: Прыжки и многоскоки. Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п. Толкание набивных мячей. Круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей: Эстафеты, старты из различных и.п.. Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа.

На развитие координационных способностей: Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости. Бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через препятствия. Метания различных предметов из различных и.п. в цель, на дальность обеими руками.

#### *Лыжная подготовка.. (18 часов)*

На развитие выносливости: Выполнение и совершенствование техники бега различными стилями бега, подъемы и спуски с горы, преодоление препятствий, выполнять эстафетные упражнения.

На совершенствование техники длительного бега: Совершенствовать технику передвижений, поворотов, подъемов и спусков, выполнять нормативное тестирование на скорость и дальность передвижений на лыжах.

#### *Спортивные игры. (47 часов)*

**Баскетбол.** На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование ловли и передачи мяча: Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники ведения мяча: Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники бросков мяча: Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование тактики игры: Индивидуальные, игровые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол.** На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приема и передач мяча: Варианты техники приема и передач.

На совершенствование техники подач мяча: Варианты подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара: Варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

На совершенствование тактики игры: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

На совершенствование координационных способностей: Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном темпе. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты круговой

тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом приближенные к спортивным.

На развитие выносливости: Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 минут.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, из различных и.п. на расстояние от 10 метров. Ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### *Гимнастика с элементами акробатики. (12 часов)*

На совершенствование строевых упражнений: Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

На совершенствование ОРУ без предметов: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

На совершенствование ОРУ с предметами: Юноши: Набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), штангой, с эспандерами. Девушки: Комбинации упражнений с обручами, скакалкой.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений: Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках.

Комбинации из ранее освоенных элементов.

На развитие координационных способностей: Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: Юноши: лазание по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах. ОРУ без предметов и с предметами.

На развитие скоростно-силовых способностей: Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

#### *Спортивные игры на открытой площадке. (5 часов).*

Баскетбол, стрит-бол, волейбол, мини-футбол.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Обучающиеся 10 класса должны

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий 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 метров Бег 100 метров	5,0с 14,3с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см	10 раз ----- 215 см	---- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13мин50с -----	---- 10мин00с

### Учебно-методический комплект

*В.И.Лях, А.А. Зданевич « Физическая культура». Рабочие программы. (Предметная линия учебников 9-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.: Просвещение, 2019.)*

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН с учетом рабочей программы воспитания

	Тема раздела	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов
1	Легкая атлетика	Легкоатлетические соревнования города и района	20 ч
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	КЭС-БАСКЕТ. Школьная баскетбольная лига.	47 ч
3	Лыжная подготовка	Лыжные гонки и эстафеты. Тестирование ГТО	18 ч
4	Гимнастика с элементами акробатика	Здоровьесберегающие технологии. Школьные соревнования «Веселые старты»	12 ч
5	Спортивные игры на открытой площадке	Школьный турнир. Лучший спортсмен класса	5 ч
6			
	<b>ИТОГО</b>		<b>102 ч</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 КЛАСС.

№ ур ок а	Тема урока	Кол -во часо в	Дата проведения		
			По план у	По факт у	К е р
1-2	<b>Легкая атлетика</b> Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции. – инструктаж по ТБ	<b>20</b> 2			
3-4	Стартовый разгон. Бег по дистанции. - основы обучения двигательным действиям	2			
5-6	Бег по дистанции. Финиширование.	2			
7-8	Спринтерский бег. Низкий старт до 30м.	2			
9- 10	Учетный. <u>Бег на результат 60 м.</u>	2			
11- 12	Эстафетный бег. Низкий старт до 30м. – развитие скоростных качеств	2			
13- 14	Прыжки, метание гранаты. - история отечественного спорта	2			
15- 16	Прыжки. Челночный бег. - развитие скоростно-силовых качеств	2			
17- 18	Учетный. Прыжки, <u>метание гранаты</u>	2			
19- 20	Прыжки. Челночный бег.	2			
21- 22	<b>Лыжная подготовка</b> Инструктаж по Т.Б. Одношажный и двухшажный попеременный ход.	<b>18</b> 2			
23- 26	Техника подъемов и спусков с горы. Повороты переступанием, торможение «упором» и «плугом».	4			
27- 28	Техника выполнения классического стиля бега.	2			
29- 30	Коньковый стиль бега.	2			
31- 32	Переход с хода на ход. Лыжные эстафеты.	2			
33- 35	Бег на лыжах 2000-3000м. Лыжные эстафеты.	3			
36- 38	Бег в равномерном темпе 16 минут. Преодоление препятствий.	3			
39- 40	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Учебная игра. - правила баскетбола	<b>25</b> 2			



41-42	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	2			
43-44	Штрафной бросок. Учебная игра.	2			
45-46	Сочетание приемов ведения, передач. Штрафной бросок.	2			
47	Учетный. <u>Штрафной бросок.</u> Учебная игра.	1			
48-49	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	2			
50-51	Личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	2			
52-53	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	2			
54-55	Учебная игра.	2			
56-57	Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	2			
58	Учетный. <u>Бросок в прыжке</u> с сопротивлением после остановки. Учебная игра.	1			
59-60	Сочетание приемов. Учебная игра. -развитие координационных качеств	2			
61-63	Учебная игра с заданием учителя.	3			
64	<b>Гимнастика.</b> Акробатика: М – длинный кувырок через препятствие. Д – сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Инструктаж по ТБ	<b>12</b> 1			
65	М – стойка на руках с помощью. Д – сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.	1			
66	М – кувырок назад из стойки на руках. Д – равновесие на одной ноге.	1			
67	М – прыжки в глубину. Д – кувырок назад в полушпагат.	1			
68	Комбинация из разученных элементов. - развитие координационных способностей	1			
69	Учетный. <u>Комбинация из разученных элементов.</u>	1			
70-71	Висы и упоры. Строевые упражнения. - развитие силы	2			
72-73	М – лазание по канату в два приема. Д – упр. на развитие координационных способностей	2			
74-75	М – опорный прыжок, через г. коня Д – упр. на развитие координационных способностей.	2			
76-77	<b>Волейбол.</b> Верхняя передача в парах с шагом. Прием мяча снизу. Игра. Инструктаж по ТБ	<b>22</b> 2			
78-79	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Игра.	2			
80-81	Верхняя передача в шеренгах со сменой мест. Нападение через 3 зону. Игра.	2			
82	Учетный. <u>Верхняя передача в шеренгах со сменой мест.</u> Игра.	1			

83	Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Игра.	1			
84- 85	Верхняя передача в тройках Нападение через 3 зону. Игра.	2			
86- 87	Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра.	2			
87	Верхняя передача в тройках. Верхняя прямая подача. Игра.	1			
88	Позиционное нападение. Игра.	1			
89- 90	Нападение через 3 зону. Игра.	2			
91- 92	Групповое блокирование. Игра. - развитие координационных способностей	2			
93- 94	Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра.	2			
95- 96	Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Игра.	2			
97	Учетный. Прямой нападающий удар через сетку. Игра.	1			
98- 10 2	<b>Спортивные игры на открытой площадке.</b> Баскетбол, стрит-бол, волейбол, эстафеты.	<b>5</b> 5			