



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 11»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
<p>Руководитель ШМО  Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 202<u>3</u> г.</p>	<p>Заместитель руководителя по УВР МБОУ «СШ № 11»  / Н.В.Пономаренко / «<u>30</u>» <u>08</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>Руководитель МБОУ «СШ № 11»  / Е.Ю.Мартынов / Приказ № <u>333</u> от «<u>1</u>» <u>сентября</u> 20<u>23</u> г.</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА
Суворов Дмитрий Олегович , учителя ВКК

отдельного учебного предмета «Физическая культура» 11 класс

Срок реализации программы: 1 год

г. Ачинск
2023 - 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10–11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 10-11 классов составлено на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук **В.И. Лях**, кандидат педагогических наук **А.А. Зданевич**. Москва «Просвещение», 2004г)

Содержание данного тематического планирования при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Данное календарно-тематическое планирование рассчитано на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При составлении планирования учитывались приём нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО, а также участие школы в «Президентских соревнованиях» и «Школой спортивной лиге» (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной**. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, повышением двигательной активности школьников с использованием соревновательных форм проведения занятий на основе спортивных игр.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

На уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения

функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре (10–11 классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры баскетбол	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Лыжная подготовки	18	18
1.5	Легкая атлетика	21	24
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Волейбол	15	15
	Итого	102	102

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. 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 движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. 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.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4

Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 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.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

11 класс I полугодие

№ уроков	Раздел программы	часы	дата	Виды учебной деятельности	Формы организации урока	ОУУн
	«Легкая атлетика»	16				
1	Т.Б Основные приемы самоконтроля Специальные беговые упражнения.	1		Инструктаж Дискуссия Правила ТБ	Фронтальная тест Индивидуальная	Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями. Занятие доступными видами спорта Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Закаливающие процедуры. Углубленное представление об основных видах спорта. соревнованиях, инвентаре. Приобщение к самостоятельным занятиям. Содействие развитию психических процессов.
2	Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта 20 – 30 м.	1				
3	Совершенствование низкого старта. бег 60м ,100 м.	1		Дискуссия показ	Групповая Тест В парах	
4	Эстафетный бег с высокого старта Челночный бег 10*10,	1				
5	Совершенствование прыжковых упражнений Длина с места.	1				
6	Кроссовая подготовка 1 км (без учета времени)	1				
7	Медленный бег на выносливость. 6*	1				
8	Работа с набивным мячом.	1		Инструктаж Беседа	Фронтальная тест	
9	Разучивание эстафетного бега.	1				
10	Метание гранаты на дальность.	1		Самостоятельн ые работы Правила ТБ	Групповая Тест Групповая Тест В парах	
11	Бег в равномерном темпе 15 минут. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1				
12	Бег в равномерном темпе 15 минут. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1				
13	Броски набивного мяча 2 (кг) двумя руками из различных исходных положений с места.	1				

14	Броски набивного мяча 2 (кг) двумя руками с одного-четырех шагов вперед- четырех шагов вперед- вверх на дальность или заданное расстояние.	1				
15	Кроссовая подготовка до 20 минут. ОФП	1				
16	Кроссовая подготовка до 25 минут. ОФП.	1				
	«Баскетбол»	11				
17	Т.Б. Ловля и ведение, передачи мяча в различных построениях без сопротивлений	1				
18	Ловля и ведение мяча на месте и в движении. Броски со средней дистанции.	1		Самостоятельные работы	Парная тест	
19	Ведение мяча с изменением направления. Действия против игрока без мяча и с мячом.	1				
20	Обводка на скорость (флажки)Броски со штрафной.	1		Соревнования	Поточная тест соревнования	Осуществлять самоконтроль учебной деятельности. Задавать вопросы. Кратко формулировать свои мысли.
21	Тактическое действия в защите. Ведения мяча с сопротивлением защитника.	1				
22	Ускорение с броском. Игра от щита.	1		Демонстрация Повторение игра	тест	
23	Броски с точек.(8)Учебная игрока.	1				
24	Броски с точек.(12)Учебно-тренировочная игра	1				
25	Групповые тактические действия в нападении и защите. Штрафной бросок.	1				
26	Индивидуальные действия в защите. Действия игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1				
27	Броски со штрафной линии. Учебная игра.	1				

	«Баскетбол»	3				
28	Передачи мяча с продвижением двумя мячами (снизу одновременно)	1		Дальнейшее развитие координальных и кондиционных способностей	Фронтальная тест Индивидуальная	Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями. Занятие доступными видами спорта
29	Игра от щита из 5 раз с добиванием. Учебная игра.	1				

30	Передачи 2 мячами с продвижением (сверху +снизу)	1		Подвижные игры и игровые задания показ	Передача мяча двумя руками от груди В парах	<p>Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Закаливающие процедуры. Углубленное представление об основных видах спорта. соревнованиях, инвентаре. Приобщение к самостоятельным занятиям. Содействие развитию психических процессов.</p> <p>Осуществлять самоконтроль учебной деятельности. Задавать вопросы. Кратко формулировать свои мысли.</p>
	Гимнастика	18				
31	Т.Б гимнастика. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения Комбинация с обручем.	1		Инструктаж Беседа	Индивидуальная Работа в парах	
32	Команда «Прямо». Повороты в движении направо, налево. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках.	1				
33	Команда «Прямо». Повороты в движении направо, налево. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках.	1		Самостоятельн ые работы Беседа	Индивидуальная тест	
34	Упражнения в равновесии, ходьба с высоким подниманием бедра, повороты налево, право. Стойка на одной.	1				
35	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота. Упражнения со скакалкой	1		Инструктаж Беседа	Фронтальная тест	
36	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.). ОРУ с набивным мячом до 5 кг.	1				
37	Упражнения с отягощением .Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1		Самостоятельн ые работы Беседа ПравилаТБ Координацион ная выработка способности (скорость, сила, выносливости)	Групповая тест Парная тест Поточная коллективная соревнования Парная Тренировка в	
38	Комбинации общеразвивающих упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Толчком двух ног вис углом.	1				
39	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты.	1				
40	Ритмическая гимнастика. Полоса с препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	1				

41	Ритмическая гимнастика. Комбинации из ранее освоенных элементов (Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках).	1		Демонстрация Повторение Соревнования игра	Соревнования Круговая Тренировка в парах Соревнования	Осуществлять самоконтроль учебной деятельности. Задавать вопросы. Кратко формулировать свои мысли.
42	Опорный прыжок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.	1				
43	Опорный прыжок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. ОРУ со скакалкой.	1				
44	На развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах. ОРУ в парах.	1				
45	Комбинация упражнений с обручами. Перестроение из колоны по одному в колонну по два в движении. Кувырки вперед, назад, мостик.	1				
46	Комбинация упражнений с большими мячами. Перестроение из колоны по одному в колонну по два на месте. Кувырки вперед, назад, мостик	1				
47	Комбинация . Перестроение из колоны по одному в колонну по четыре в движении. Кувырки вперед, назад, мостик. Упражнений со скакалкой.	1				
48	Комбинация упражнений со скакалкой. Перестроение из колоны по одному в колонну по четыре в движении. И на месте. Кувырки вперед, назад, мостик	1				

11 класс II полугодие

№ уроков	Раздел программы	часы	дата	Виды учебной деятельности	Формы организации урока	ОУУн
49	Лыжная подготовка Т.Б. Построение. Совершенствование технических ходов.	18		Инструктаж Беседа	Парная Групповая	Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями. Занятие терминологии волейбола. Знания правил игры.
50		1				
51		1				
	Тактика лыжных гонок. Развитие двигательных качеств 200м*4 раз. Дистанция 3 км.					

52	Формирование навыков правильного дыхания. Прохождение дистанции 3 км изученными способами. Переход с хода на ход.	1		Демонстрация	Соревнования тест	Влияние лыжной подготовки на состояние здоровья. Техника безопасности.
53	Дистанция 3 км поперечно – двухшажным ходом. Элементы тактики лыжных гонок.	1				
54	Одновременно - двухшажный ход. Дистанция 3 км (без учета времени)	1				
55	Подъем «елочкой». Дистанция 3 км Правила проведения самостоятельных занятий.	1		Инструктаж Беседа	Индивидуальная	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Закаливающие процедуры. Приобщение к самостоятельным занятиям. Содействие развитию психологических процессов.
56	Поперечно – двухшажным ход. Торможение при спуске. Правила соревнований..	1				
57	Поперечно – четырехшажным ход. Подъем лесенкой. Дистанция 3 км	1				
58	Прохождение коротких дистанций на время. Бесшажным ходам. Тактика лыжных гонок; распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	1		Самостоятель ные работы Беседа	Индивидуальная Тест	Осуществлять самоконтроль учебной деятельности. Задавать вопросы. Кратко формулировать свои мысли.
59	Первая помощь при травмах и обморожениях. Дистанция 4 км.	1				
60	Спуск, подъем. Дистанция 2 км.	1				
61	Отрезки на зачет 300-600 (на время) Дистанция 4 км.	1		Инструктаж Беседа	Соревнования тест	
62	Зачетная дистанция 3 км(время)	1				
63	Лыжная прогулка до 5 км (без времени)	1				
64	Формирование навыков правильного дыхания. Прохождение дистанции 3 км изученными способами. Переход с хода на ход	1		Самостоятель ные работы Беседа	Групповая тест	
65	Тактика лыжных гонок. Развитие двигательных качеств 200м*4 раз. Дистанция 3 км.	1				
66	Отрезки на зачет 300-600 (на время) Дистанция 5 км.	1				
67	Ловля и передача мяча после отскока от щита.	1		Дискуссия показ	Подвижные игры	Осуществлять
68	Передача одной рукой в движении.	1				

69	Тактические действия в защите.	1				самоконтроль учебной деятельности. Задавать вопросы. Кратко формулировать свои мысли.
70	Тактические действия в нападении.	1		Инструктаж Беседа	тест	
71	Два шага с броском из 5 раз.	1				
72	Персональная защита.	1				
73	Специально-беговая разминка.	1		Самостоятель ные работы Беседа	Парная тест	
74	Штрафной бросок. Челночный бег с мячом.	1				
75	Т.Б. Ловля и ведение, передачи мяча в различных построениях без сопротивлений	1				
76	Ловля и ведение мяча на месте и в движении. Броски со средней дистанции.	1		Круговая тренировка	Парная Соревнования	
77	Ведение мяча с изменением направления. Действия против игрока без мяча и с мячом.	1				
78	Зачет штрафного броска из 10 раз.	1				

79	Учебно- тренировочная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1				Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями. Занятие доступными видами спорта
80	« Волейбол» ТБ. Совершенствование распасовки снизу +сверху	1		Инструктаж Беседа	Парная тест	
81	Эстафеты с элементами волейбола	1				
82	Прием мяча снизу. Подача. Восьмерка.	1				
83	Мини-волейбол 2*2,3*3,4*4.	1		Дискуссия показ	Групповая тест	

84	Передача мяча в паре через сетку.	1				самостоятельным занятиям. Содействие развитию психологических процессов. Осуществлять самоконтроль учебной деятельности. Задавать вопросы. Кратко формулировать свои мысли. Влияние игровых упражнений на развитие психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Осуществлять самоконтроль учебной деятельности. Задавать вопросы. Кратко формулировать свои мысли.
85	Передача мяча в паре через сетку на месте и в движении. Блок.	1				
86	Игра от стены сверху на результат 20 р. (зачет)	1		Инструктаж Беседа	Групповая тест	
87	Игра от стены снизу на результат 20 р. (зачет)	1				
88	Зачет подачи из 6 раз. Учебно-тренировочная игра.	1				
89	Совершенствование стойки игрока: Верхняя подача. Перемещение в стойке	1		Самостоятель ные работы Беседа	Индивидуальная тест	
90	Легкая атлетика Т.Б Кроссовая подготовка до 2 км Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 100 метров.	1				
97	Бег 30 м с высокого старта. Специально-беговые упражнения.	1				
92	Совершенствование техники бега на короткие дистанции 100м.	1		Инструктаж Беседа	Индивидуальная тест	
93	Челночный бег 10*10 м.	1				
94	Совершенствование специальных беговых упражнений. Бег 300 м	1				
95	Совершенствование специальных беговых упражнений. Бег 1000 м	1		Самостоятель ные работы Беседа	Индивидуальная тест	
96	Совершенствование прыжковых упражнений (длина). с места, с разбега	1				
97-98	Совершенствование прыжковых упражнений (длина). с места, с разбега	1				
99-100	Совершенствование метания на дальность.	1		Дискуссия показ	Индивидуальная тест	
101-102	Совершенствование метания на дальность-граната.	1				