

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Байдулинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования «Тереньгульский район» Ульяновской области

Рассмотрено на заседании
ШМО учителей технологического цикла
Руководитель ШМО *sa* / М.А. Распаева/
Протокол №1 от 28.08.2023

Согласовано
Зам. директора по УР *Т.Н. Ватина*
Протокол №10 от 29.08.2023

Директор школы *С.В. Фещенко*
Приказ № 104/370 от 31.08.2023



**Рабочая программа по физической культуре
на 2023-2024 учебный год**

Класс: 11
Учитель Лазаричев А.А.
Уровень: базовый
Учебник: В.И.Лях. Физическая культура 10-11 класс: учебник . Москва: «Просвещение», 2021г.
Количество часов: 99 (3 часа в неделю)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

К концу обучения в 11 классе обучающийся научится: отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации; использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником; выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Ввести комплекс ГТО на основании Приказа мин .обр. от 23 июня 2015 года № 609.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	5.2-4.4	6.1-4.8
Скоростно-силовые Силовые	Прыжок в длину с места, см	180-230	160-210
	Подтягивание на высокой (ю) и низкой(д)перекладине	4-11	6-18
Выносливость	Бег 6-минутный	1100-1500	900-1300
Координация	Челночный бег 3x10 м/с	8.2-7.3	9.7-8.4

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата проведения	
					(по плану)	(фактически)
1	Основы знаний о физической культуре.	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики.	1	Комплекс О.Р.У.	01.09	
2	Легкая атлетика.	Спринтерский бег.	1	Комплекс О.Р.У.	04.09	
3		Спринтерский бег. Прыжки в длину Развитие двигательных способностей. Метание гранаты.	1	Комплекс О.Р.У.	06.09	

4-5		Спринтерский бег. Прыжки в длину Метание гранаты. Развитие двигательных способностей	2	Комплекс О.Р.У.	08.09 11.09	
6		Спринтерский бег. Прыжки в длину. Развитие двигательных способностей.	1	Комплекс О.Р.У.	13.09	
7-8		Прыжки в длину. Метание гранаты.	2	Комплекс О.Р.У.	15.09 18.09	
9		Метание гранаты. Длительный бег	1	Комплекс О.Р.У.	20.09	

10-11		Метание гранаты Развитие двигательных способностей	2	Комплекс О.Р.У.	22.09 25.09	
12		Длительный бег.	1	Комплекс О.Р.У.	27.09	
13-14		Прыжки в высоту. Метания в цель. Развитие двигательных способностей	2	Комплекс О.Р.У.	29.09 02.10	
15		Прыжки в высоту. Метания в цель. Развитие двигательных способностей	1	Комплекс О.Р.У.	04.10	

16-17	Волейбол	Инструктаж по ТБ в зале. Стойка и передвижение игрока. Прием и передача мяч. Подача мяча. Техника защиты. Развитие двигательных способностей	2	Прыжки через скакалку 100 раз	06.10 16.10	
18		Стойка и передвижение игрока. Прием и передача мяч. Подача мяча. Техника защиты.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	18.10	
19-20		Прием и передача мяч. Подача мяча. Нападающий удар. Техника защиты. Развитие двигательных	2	Прыжки через скакалку 100 раз	20.10 23.10	

		способностей				
21		Прием и передача мяч. Подача мяча. Техника защиты. Нападающий удар.	1	Прыжки через скакалку 100 раз	25.10	
22-23		Прием и передача мяч. Подача мяча. Нападающий удар. Техника защиты. Развитие двигательных способностей	2	Прыжки через скакалку 100 раз	27.10 30.10	
24		Прием и передача мяч. Подача мяча. Техника защиты. Нападающий удар.	1	Длительный бег 10-15 мин	01.11	

25-26		Прием и передача мяч. Подача мяча. Нападающий удар. Техника защиты. Развитие двигательных способностей	2	Длительный бег 10-15 мин	03.11 06.11	
27		Прием и передача мяч. Подача мяча. Нападающий удар	1	Длительный бег 10-15 мин	08.11	
28-29	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Висы и упоры. Акробатические упражнения. Развитие двигательных способностей	2	Длительный бег 10-15 мин	10.11 13.11	

30		Строевые упражнения. Висы и упоры. Акробатические упражнения. Развитие двигательных способностей	1	Длительный бег 10-15 мин	15.11	
31-32		Строевые упражнения. Висы и упоры. Акробатические упражнения. Развитие двигательных способностей	2	Комплекс О.Р.У.	17.11 27.11	
33		Строевые упражнения. Висы и упоры. Акробатические упражнения. Развитие	1	Комплекс О.Р.У.	29.11	

		двигательных способностей				
34-35		Строевые упражнения. Висы и упоры. Акробатические упражнения. Развитие двигательных способностей	2	Комплекс О.Р.У.	01.12 04.12	
36		Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие двигательных способностей.	1	Комплекс О.Р.У.	06.12	

37-38		Строевые упражнение. Акробатические упражнение. Висы и упоры. Упражнение с обручами Развитие двигательных способностей	2	Комплекс О.Р.У.	08.12 11.12	
39		Строевые упражнение. Акробатические упражнение. Висы и упоры. Развитие двигательных способностей	1	Комплекс О.Р.У.	13.12	
40-41		Строевые упражнение Акробатические упражнении Опорный прыжок Упражнение с	2	Прыжки через скакалку 100 раз	15.12 18.12	

		предметами. Упражнение на равновесие. Развитие двигательных способностей				
42		Строевые упражнение Опорный прыжок. Упражнение на равновесие. Развитие двигательных способностей	1	Прыжки через скакалку 100 раз	20.12	
43-44		Опорный прыжок Упражнение на равновесие. Упражнение с предметами Развитие двигательных	2	Прыжки через скакалку 100 раз	22.12 25.12	

		способностей				
45		Опорный прыжок Упражнение на равновесие. Развитие двигательных способностей	1	Прыжки через скакалку 100 раз	27.12	
46-47		Упражнение на равновесие. Упражнение с обручами. Развитие двигательных способностей	2	Прыжки через скакалку 100 раз	29.12 08.01	
48		Развитие двигательных способностей	1	Длительный бег 10-15 мин	10.01	

49-50	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой»	2	Длительный бег 10-15 мин	12.01 15.01	
51		Попеременный двухшажный ход. Подъем «елочкой»	1	Длительный бег 10-15 мин	17.01	
52-53		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой»	2	Длительный бег 10-15 мин	19.01 22.01	
54		Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1	Длительный бег 10-15 мин	24.01	

55-56		Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуски в разных стойках	2	Комплекс О.Р.У.	26.01 29.01	
57		Одновременный одношажный ход.Спуски в разных стойках	1	Комплекс О.Р.У.	31.01	
58-59		Попеременный четырёхшажный ход. Одновременный одношажный ход.Спуски в разных стойках	2	Комплекс О.Р.У.	02.02 05.03	
60		Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	1	Комплекс О.Р.У.	07.02	

61-62		Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот упором.	2	Комплекс О.Р.У.	09.02 12.02	
63		Одновременный двухшажный ход. Торможение и поворот упором.	1	Комплекс О.Р.У.	14.02	
64-65		Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2	Прыжки через скакалку 100 раз	16.02 26.02	
66		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Прыжки через скакалку 100 раз	28.02	

67-68		Коньковый ход. Развитие выносливости	2	Прыжки через скакалку 100 раз	01.03 04.03	
69		Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Прыжки через скакалку 100 раз	06.03	
70-71		Коньковый ход. Принять контрольные нормативы на дистанции 3км	2	Прыжки через скакалку 100 раз	08.03 11.03	

72		Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход.	1	Длительный бег 10-15 мин	13.03	
73-74	Волейбол	Инструктаж по ТБ в зале. Стойка и передвижение игрока. Прием и передача мяч. Подача мяча. Техника защиты. Развитие двигательных способностей	2	Длительный бег 10-15 мин	15.03 18.03	
75		Прием и передача мяч. Подача мяча. Техника защиты. Развитие двигательных способностей	1	Длительный бег 10-15 мин	20.03	

76-77		Прием и передача мяч. Подача мяча. Нападающий удар. Техника защиты. Развитие двигательных способностей	2	Длительный бег 10-15 мин	22.03 25.03	
78		Прием и передача мяч. Нападающий удар. Техника защиты.	1	Длительный бег 10-15 мин	27.03	
79-80	Волейбол	Стойка и передвижение игрока. Прием и передача мяча. Подача мяча Развитие двигательных способностей.	2	Комплекс О.Р.У.	29.03 01.04	

81		Прием и передача мяча. Тактика игры. Подача мяча Развитие двигательных способностей.	1	Комплекс О.Р.У.	03.04	
82-83	Легкая атлетика.	Инструктаж по ТБ Прыжки в высоту. Бег 100 м.Метания малого мяча в цель. Развитие двигательных способностей	2	Комплекс О.Р.У.	05.04 15.04	
84		Прыжки в высоту. Метания малого мяча в цель. Развитие двигательных способностей	1	Комплекс О.Р.У.	17.04	

85-86		Прыжки в высоту. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Развитие двигательных способностей	2	Комплекс О.Р.У.	19.04 22.04	
87		Спринтерский бег Развитие двигательных способностей	1	Комплекс О.Р.У.	24.04	
88-89		Спринтерский бег. Прыжки в длину. Метания гранаты. Эстафетный бег. Развитие двигательных способностей	2	Прыжки через скакалку 100 раз	26.04 29.04	

90		Спринтерский бег. Прыжки в длину. Развитие двигательных способностей	1	Прыжки через скакалку 100 раз	01.05	
91-92		Прыжки в длину. Метания гранаты. Эстафетный бег. Развитие двигательных способностей	2	Прыжки через скакалку 100 раз	03.05 06.05	
93		Прыжки в длину. Метания гранаты. Развитие двигательных способностей	1	Прыжки через скакалку 100 раз	08.05	
94-95		Прыжки в длину. Метания гранаты. Развитие двигательных способностей	2	Прыжки через скакалку 100 раз	10.05 13.05	

96		Прыжки в длину. Метания гранаты Развитие двигательных способностей	1	Длительный бег 10-15 мин	15.05	
97-98		Метания гранаты. Эстафетный бег. Развитие двигательных способностей	2	Длительный бег 10-15 мин	17.05 20.05	
99		Развитие двигательных способностей. Бег на длинную дистанцию	1	Длительный бег 10-15 мин	22.05	