

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Конёвская средняя школа»

Утверждаю
Директор школы Лукина Л.В.
30.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету физическая культура
на 2022-2023 учебный год
11 класс

Структура рабочих программ учебных предметов

Программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), с учётом федеральных образовательных программ среднего общего образования (ФОП СОО), Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Конёвская школа» и Рабочей программы воспитания МБОУ «Конёвская школа».

1. Содержание учебного предмета

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Оздоровительные системы физического воспитания

Лёгкая атлетика- 21час.

Основы знаний - правила поведения на уроках лёгкой атлетики, терминология элементов лёгкой атлетики, правила соревнований. Бег 60 м. 100м. 1000м, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча. Длительный бег.

Гимнастика с элементами акробатики и единоборства - 23 часа.

Основы знаний - правила поведения на уроках гимнастики, терминология элементов гимнастики, правила соревнований. Строевые упражнения. ОРУ без предмета. ОРУ с предметами. Акробатические комбинации из элементов, включающие кувырки вперёд, назад, стойка на голове, длинный кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене. Опорный прыжок через козла. Подтягивание, отжимание, прыжки со скакалкой. Полоса препятствий. Развитие скоростно - силовых способностей и гибкости. Упражнения в равновесии для девушек. Элементы единоборства юноши. Освоение техники владения приемами. Развитие координационных способностей, силовых способностей и силовой выносливости.

Лыжная подготовка- 23 часа.

Основы знаний - правила поведения на уроках лыжной подготовки, терминология элементов лыжной подготовки, правила соревнований. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход. Поворот упором. Равномерное передвижение на лыжах 4.5 км. Прохождение дистанции на время 2 км. Игры, эстафеты.

Спортивные игры:

Баскетбол- 13 часов.

Основы знаний - правила поведения на уроках баскетбола, терминология элементов баскетбола, правила игры. Ведения мяча. Стойка баскетболиста, передвижение в стойке. Остановка в два шага после сигнала. Передачи мяча. Броски в кольцо. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.
Совершенствование тактики игры Учебная игра.

Волейбол- 19 часов.

Правила поведения на уроках волейбола, терминология элементов волейбола, правила игры. Передача мяча. Прием снизу. Стойка волейболиста, передвижение в стойке. Поддача нижняя прямая. Совершенствование техники защитных действий.

Совершенствование тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Учебная игра.

Региональное содержание включено в структуру урока

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета

Знания о физической культуре

Выпускник 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости и координации, движений);
- выполнять строевые приемы и команды;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в высоту, в длину);
- выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику передвижения последовательным чередованием различных ходов в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения по воде несколькими стилями плавания (для школ, имеющих доступ к бассейну);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;
- организовывать матчи и оценивать результаты спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего
1	Лёгкая атлетика	24 часа
2	Спортивные игры:	
	волейбол	19 часов
	баскетбол	13 часов
3	Гимнастика с элементами акробатики	23 часа
4	Лыжная подготовка	23 часа
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102 часа

4. Поурочное планирование

№ п/п	Темы разделов/ уроков	Кол-во часов
Лёгкая атлетика – 14 часов		
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. История лёгкой атлетики. Олимпийские игры. Низкий старт.	1

2	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1
3	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м.	1
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность.	1
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание гранаты на дальность.	1
8	Переменный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
9	Развитие выносливости. Сдача норматива в беге на 1000 м.	1
10	Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий.	1
11	Развитие выносливости Сдача норматива в беге на 1500 м (д); 2000 м (ю)	1
12	Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача теста - прыжки в длину с места.	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), на низкой перекладине (д).	1
Баскетбол 13 часов		
15	Техника безопасности на уроке ФК при занятии спортивными и подвижными играми. Баскетбол. Передача б/б мяча в движении, во встречных колоннах. Эстафеты с б/б мячом	1
16	Ведение с сопротивлением. Передача б/б мяча в движении. Судейство. Учебная игра.	1
17	Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
18	Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
19	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	1
20	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
21	Эстафеты с элементами баскетбола	1
22	Зонная защита. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
23	Личная защита. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
24	Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
25	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
26	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
27	Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового.	1

	Учебная игра.	
Гимнастика -23 часа		
28	Гимнастика. Техника безопасности на уроки гимнастики. История спортивной гимнастики. Строевые упражнения.	1
29	Комплекс №2. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1
30	Комплекс №2. Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках (ю).	1
31	Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю).	1
32	Акробатика - кувырок вперёд, кувырок назад полушпагат, «мост» (д); стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, длинный кувырок вперед (ю).	1
33	Акробатика - равновесие, шпагат, поворот прыжком на 360 градусов.	1
34	Упражнения в равновесии (д) элементы единоборства (м)	1
35	Акробатика - связки из 7 и более акробатических элементов.	1
36	Упражнения в равновесии (д) элементы единоборства (м)	1
37	Акробатика - связки из 7 и более акробатических элементов.	1
38	Акробатика - сдача - связки из 7 и более акробатических элементов.	1
39	Упражнения в равновесии (д) элементы единоборства (м)	1
40	Опорный прыжок , ноги врозь (ю); ноги вместе (д)	1
41	Опорный прыжок , ноги врозь (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1
42	Упражнения в равновесии (д) элементы единоборства (м)	1
43	Общefизическая подготовка. Сдача теста - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
44	Общefизическая подготовка. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки.	1
45	Общefизическая подготовка. Сдача теста-поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин).	1
46	Упражнения в равновесии (д) элементы единоборства (м)	1
47	Общefизическая подготовка Упражнения у гимнастической стенки. Перетягивание каната.	1
48	Общefизическая подготовка. Сдача теста – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см.)	1
49	Общefизическая подготовка Упражнения со скакалкой. Сдача теста -	1

	прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин).	
50	Общефизическая подготовка Полоса препятствий из гимнастических снарядов.	1
Лыжная подготовка- 23 часа		
51	Лыжная подготовка. Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Оказание помощи при обморожении.	1
52	Строевая подготовка с лыжами. Ходьба на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом.	1
53	Строевая подготовка на лыжах. Одновременный одношажный ход	1
54	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1
55	Торможение и повороты. Попеременно четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные и наоборот.	1
56	Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м	1
57	Торможение и повороты. Одновременно одношажный ход до 1000м.	1
58	Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 1500м	1
59	Поворот переступанием. Полуконьковый ход. Попеременно двухшажный ход 2000м	1
60	Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно одношажный ход 1000м	1
61	Подъём в гору «Ёлочкой», «Полуёлочкой», «Лесенкой», «Ступающим шагом», «Скользящим шагом». Одновременно двухшажный ход 1500м	1
62	Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м	1
63	Спуск в высокой, низкой и средней стойках. Одновременно двухшажный ход 1500м	1
64	Поворот переступанием. Полуконьковый ход	1
65	Поворот переступанием. Полуконьковый ход	1
66	Одновременный одношажный ход, эстафеты	1
67	Одновременно двухшажный коньковый ход 1000м	1
68	Одновременно одношажный коньковый ход 1000м	1
69	Попеременно двухшажный коньковый ход 1000м	1
70	Попеременно одношажный коньковый ход 1000м	1
71	Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)	1
72	Прохождение дистанции до 3км (д), 5 км (ю)- сдача теста.	1
73	Подвижные игры лыжной подготовки «Эстафета», «Салки», «К своим флажкам», «Тир»	1

Волейбол – 19 часов		
74	Волейбол. Техника безопасности при занятии спортивными играми. Правила игры в волейбол.	1
75	Стойки и передвижения игроков. Элементы волейбола. Правила игры в волейбол. Судейство.	1
76	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
77	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
78	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
79	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
80	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра.	1
81	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	1
82	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1
83	Игры на основе волейбола. «Пионербол», «Вышибалы», «Картошка».	1
84	Волейбол. Стойки и перемещения игроков. Прямой нападающий удар.	1
85	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
86	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
87	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
88	Верхняя передача мяча в парах, тройках, через сетку. Нижняя прямая подача на точность. Учебная игра.	1
89	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок Учебная игра.	1
90	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блок. Учебная игра.	1
91	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
92	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1
Легкая атлетика – 10 часов		
93	Техника безопасности на занятиях легкой атлетике Развитие скоростно-силовых качеств	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3*10 (д), 10*10(м)	1
96	Низкий старт. Стартовый разгон. Сдача теста - 30м.	1
97	Высокий старт. Бег по дистанции. Сдача норматива - 100м	1

98	Промежуточная аттестация – сдача зачёта	1
99	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.	1
100	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты из разных положений в цель	1
101	Развитие скоростно-силовых качеств. Сдача норматива - метание гранаты на дальность.	1
102	«Линейные эстафеты». Техника безопасности при купании в открытом водоёме.	1