

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Солянская средняя общеобразовательная школа»

Черлакского муниципального района Омской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей физической
культуры, ОБЖ

Иванов Ю.Ю..
Протокол №1 от «25» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Завуч по УР

Кайзер М.И.
Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Белоусько И.Н.
Приказ №117 от «01» 09
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 11 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Кочетков Ю.Д.
учитель физической культуры
МБОУ «Солянская СОШ»

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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;
- 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.

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, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

11 класс

Естественные основы. Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой.

Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Культурно-исторические основы. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия.

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

10 класс

Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.

Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и

позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Висы и упоры: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «полуелочкой», «елочкой»; торможение «плугом», «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре (11 класс)

№ п/п	Раздел. Тема занятия	Количе ств о часов	Дата		Примечани е
			планир.	факт.	
Легкая атлетика – 10 ч.					
1	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой. Тестирование бега 30 м. с высокого старта	1	06.09		
2	Челночный бег	1	07.09		
3	Челночный бег 3 по 10 м.	1	13.09		
4	Бег на 60 м с высокогостарта	1	14.09		
5	Метание мяча гранаты	1	20.09		
6	Полоса препятствий	1	21.09		
7	Бег на 300 м.	1	27.09		
8	Физические качества на выносливость. Контрольная работа.	1	28.09		
9	Прыжки в длину с места	1	04.10		
10	Бег 1000 м.	1	05.10		
Спортивные игры Баскетбол – 10 ч.					
11	Техника безопасности на занятиях по теме спортивные игры. Стойка игрока. Перемещение.	1	11.10		
12	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	12.10		
13	Броски одной и двумя руками на месте и в движении.	1	18.10		
14	Вырывание и выбивания мяча	1	19.10		
15	Техника передвижения. Ловля и передача мяча	1	25.10		
16	Ведения мяча. бросок в корзину. Контрольная работа.	1	26.10		

17	Ведение мяча. Броски. Учебная игра	1	08.11		
18	Техника свободного нападения.	1	09.11		
19	Учебная игра. Тактика игры.	1	15.11		
20	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	16.11		
Гимнастика с элементами акробатики – 10 ч.					
21	Кувырок вперед	1	22.11		
22	Кувырок назад	1	23.11		
23	Стойка на голове и руках	1	29.11		
24	Гимнастические упражнения	1	30.11		
25	Лазанье по канату в два приема	1	06.12		
26	Акробатическая комбинация. Контрольная работа	1	07.12		
27	Вращение обруча	1	13.12		
28	Опорный прыжок	1	14.12		
29	Подтягивание и отжимание	1	20.12		
30	Подъем туловища из положения лежа за 30 с.	1	21.12		
Лыжная подготовка – 12 ч.					
31	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	27.12		
32	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	28.12		
33	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	10.01		
34	Прохождение 2 км. на лыжах	1	11.01		
35	Подъем на склон «елочкой», «полу елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	1	17.01		
36	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	18.01		
37	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	24.01		

38	Прохождение дистанции 2 км. на лыжах	1	25.01		
39	Прохождение дистанции 1 км. на лыжах	1	31.01		
40	Прохождение дистанции 2 км. на лыжах	1	01.02		
41	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	07.02		
42	Прохождение дистанции 2 км. на лыжах	1	08.02		
Спортивные игры (волейбол) – 10 ч.					
43	Инструктаж Т/Б по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	14.02		
44	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1	15.02		
45	Специальные беговые упражнения.	1	21.02		
46	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	1	22.02		
47	Прием и передача. Нижняя подача мяча.. Учебная игра.	1	28.02		
48	Прием и передача. Верхняя подача мяча.. Учебная игра.	1	29.02		
49	Нижняя прямая подачас расстояния 3-6 м отсетки.	1	06.03		
50	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах. Учебная игра.	1	07.03		
51	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.. Учебная игра	1	13.03		
52	Передача мяча в парах с набрасыванием партнером.		14.03		
53	Организационно методические требования применяемые на уроках плавания и борьбы.	1	20.03		
54	Скольжение на груди и на спине. Приемы борьбы лежа «Удержание сбоку»	1	21.03		
55	Упражнения на воде. Перевертывание с захватом рук с боку.	1	03.04		
56	Перекат по спине из положения сидя.	1	04.04		
Мини - футбол – 6 ч.					
57	ТБ при занятиях футболом. Передвижение боком, спиной вперед, остановки, повороты при игре в футбол.	1	10.04		

58	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Мини- футбол	1	11.04		
59	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Учебная игра мини-футбол	1	17.04		
60	Мини – футбол. Учебная игра	1	18.04		
61	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой. Учебная игра	1	24.04		
62	Спортивная игра мини-футбол	1	25.04		
Лёгкая атлетика -6 ч.					
63	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	02.05		
64	Броски набивного мяча способом «от груди» «снизу» и «из за головы»	1	08.05		
65	Прыжок в длину с места.	1	15.05		
66	Метание малого мяча на дальность	1	16.05		
67	Бег на 1000 м.	1	22.05		
68	Подведение итогов. ТБ на летних каникулах. Мини-футбол	1	23.05		
Всего за год: 68 часов					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СОЛЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ЧЕРЛАКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ
ОБЛАСТИ**, Белоусько Ирина Николаевна, Директор

27.09.23 13:26 (MSK)

Сертификат 3DC2EE63FAC2002A5AE54A379D101F69