

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа № 9» с. Хвалынка**  
**Управление образования Спасского муниципального района**

РАССМОТРЕНО

На заседании  
циклового МО

\_\_\_\_\_ Р.Н. Рой

Протокол №5 от  
«29» мая 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР:

 М.В. Кудренко

«31» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора  
школы

 М.Н. Потягайло

Приказ №102-А от  
«31» мая 2023 г.

**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**11 класс**  
**2023 – 2024 учебный год**

Составитель: Демидов С.А.  
учитель физической культуры

с.Хвалынка  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе:

1. Требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к предметным результатам по физической культуре;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд.пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение - 2012 г.
3. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ №9» с.Хвалынка.
4. Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ №9» с.Хвалынка.
5. Учебного плана МБОУ «СОШ №9» с.Хвалынка.

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №9» с.Хвалынка на изучение курса «Физическая культура» в 11 классах отведено 68 часов (из расчёта 2 часа в неделю)

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (18 часов)

Обучение ведется:

1. «Физическая культура» учебник для учащихся 10 класса Лях В.И.- М:Просвещение,2019г

## Планируемые результаты освоения программы

### 11 класс

Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

#### 1. Гражданского воспитания:

- активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- культуры межнационального общения; приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

#### 2. Патриотического воспитания:

- осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любви к родному краю, родному дому;
- уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

#### 3. Духовно- нравственного воспитания:

- нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;
- способности к нравственному самосовершенствованию;
- представлений об основах светской этики,
- понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
- осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;
- дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.

#### 4. Эстетического воспитания:

- эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
- эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
- уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
- чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.

#### 5. Физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального

### **благополучия:**

- осознания ценности жизни;
- осознания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознания последствий и неприятия вредных привычек;

### **6.Трудового воспитания:**

- уважительного отношения к труду;
- опыта участия в социально значимом труде;
- интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способностей, общественных интересов и потребностей.

### **7.Экологического воспитания:**

- основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
- ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;
- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;

### **8.Ценности научного познания:**

- готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- навыков самостоятельной работы с различными источниками информации и первоначальных умений исследовательской деятельности.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

***Познавательные универсальные учебные действия.***

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные результаты.**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

–определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

–знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

–знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

–характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

–характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

–составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

–выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 11 класс

#### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

**1.1.Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

**1.2.Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

**1.3. Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

## **2. Легкая атлетика (20 ч)**

*Беговые упражнения:* высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

*Прыжковые упражнения:* прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

*Метание:* метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

## **3. Гимнастика с элементами акробатики (17 ч)**

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

*Висы и упоры:* вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

*Опорные прыжки:* прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

*Акробатические упражнения и комбинации:* сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

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

## **4. Спортивные игры (31 ч)**

### **Баскетбол (15 ч)**

*Совершенствование ловли и передачи мяча:* варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

*Совершенствование техники ведения мяча:* варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники бросков мяча:* варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

*Совершенствование техники защитных действий:* действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

*Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:* комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

*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, игра по правилам;

### **Волейбол (16 ч.)**

*Совершенствование техники приема и передач:* варианты техники приема и передач;

*Совершенствование техники подач:* варианты подач мяча;

*Совершенствование техники нападающего удара:* варианты нападающего удара через сетку;

*Совершенствование техники защитных действий:* варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

*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, игра по правилам.

### **Тематический план**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		Основные направления воспитательной деятельности
		Класс		
			XI	
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков		1,2,5,7
2	Спортивные игры (волейбол)		16	1,2,5,6,7,8
3	Гимнастика с элементами акробатики		17	1,2,3,4,5,6,7,8
4	Легкая атлетика		20	1,2,4,5,7
5	Спортивные игры (Баскетбол)		15	1,2,5,6,7,8
	Итого		<b>68</b>	



## Календарно-тематическое планирование

### 11 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Корректировка
<b>Легкая атлетика 14ч</b>			
1	2.09	Инструктаж по ТБ Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	
2	7.09	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
3	9.09	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	
4	14.09	Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование	
5	16.09	Бег на результат 100 м.	
6	21.09	Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов.	
7	23.09	Челночный бег 3Х10.	
8	28.09	Прыжок в длину с разбега на результат	
9	30.09	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов	
10	5.10	Метание гранаты из различных положений.	
11	7.10	Метание гранаты на дальность.	
12	12.10	Бросок набивного мяча М-3 кг, Д-2 кг.	
13	14.10	Прыжок в длину с места	
14	19.10	Полоса препятствий. Контроль.	
<b>Спортивные игры (волейбол) 10ч</b>			
15	21.10	Волейбол. Инструктаж по т.б Комбинации из передвижений и остановок игрока.	
16	26.10	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	
17	28.10	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
18	9.11	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
19	11.11	Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	
20	16.11	Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	
21	18.11	Прямой нападающий удар через сетку	
22	23.11	Прямой нападающий удар через сетку.	

		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
23	25.11	Нападение через 3-ю зону.	
24	30.11	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	
<b>Спортивные игры (баскетбол) 10ч</b>			
25	2.12	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	
26	7.12	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте	
27	9.12	Передачи мяча различными способами на месте.	
28	14.12	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	
29	16.12	Бросок мяча в движении.	
30	21.12	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	
31	23.12	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	
32	28.12	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита. Развитие скоростных качеств	
33	11.01	Зонная защита.	
34	13.01	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	
<b>Гимнастика 13ч</b>			
35	18.01	Инструктаж по ТБ Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	
36	20.01	Подтягивание на перекладине. Подтягивание на низкой перекладине.	
37	25.01	ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	
38	27.01	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении.	
39	1.02	Повороты в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине.	
40	3.02	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении.	

		Элементы равновесия на бревне	
41	8.02	Развитие силы Подъем переворотом. ОРУ в движении.	
42	10.02	Подтягивание на перекладине. Основы ритмической гимнастики.	
43	15.02	ОРУ с предметами. Длинный кувырок через препятствие 90 см.	
44	17.02	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Сед углом. Кувырок назад из стойки на руках.	
45	22.02	Кувырок назад из стойки на руках.	
46	24.02	Опорный прыжок через коня.	
47	1.03	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину.	
<b>Спортивные игры (волейбол) 10ч</b>			
48	3.03	Волейбол. Инструктаж по т.б Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	
49	10.03	Верхняя передача мяча в прыжке.	
50	15.03	Прием мяча двумя руками снизу.	
51	17.03	Прямой нападающий удар через сетку.	
52	22.03	Одиночное блокирование.	
53	24.03	Верхняя прямая подача прием подачи.	
54	5.04	Групповое блокирование.	
55	7.04	Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование.	
56	12.04	Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра.	
57	14.04	Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра.	
<b>Спортивные игры (баскетбол) 2ч</b>			
58	19.04	Баскетбол. Персональная защита.	
59	21.04	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	
<b>Легкая атлетика 9ч</b>			
60	26.04	Инструктаж по т.б Низкий старт 30 м. Бег по дистанции	
61	28.04	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега.	
62	5.05	Бег 100 м.	
63	10.05	Метание гранаты из различных положений.	

		Метание на дальность	
64	12.05	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега	
65	17.05	Прыжок в длину на результат	
66	19.05	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов	
67	24.05	Метание гранаты из различных положений.	
68	26.05	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, 1 одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	