

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 131» г. Барнаула

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 10 от 25.08.2023

Утверждено
приказом директора
№ 02-02/333-осн от 31.08.2023



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 11 класса
среднего общего образования
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Ложечко Д.В
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Барнаул 2023

I. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- годового календарного учебного графика;
- учебного плана;
- примерной программы среднего общего образования по физической культуре;
- авторской программы по физической культуре В.И. Ляха:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с.

- учебника: Учебник: В.И.Лях; А.А .Зданевич. Физическая культура 10-11классы. М.;Просвещение, 2012. с использованием методических рекомендаций: Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – М.: просвещение, 2015

- с учётом целей и задач основной образовательной программы основного общего образования и отражает пути реализации содержания учебного предмета

- Программа составлена в соответствии с Положением «О рабочей программе учебных предметов, курсов основного общего образования».

Основная задача рабочей программы – обеспечить выполнение требований ФГОС и учебного плана по предмету.

1.2. Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану гимназии на изучение физической культуры в 11 классах отводится 3 часа в неделю. В соответствии с годовым календарным учебным графиком в учебном году 34 недели.

| | |
|-----------------------------|---------|
| Класс | 11 |
| Уровень | Базовый |
| Кол-во часов в неделю | 3 |
| Кол-во часов за учебный год | 102 |

Авторская программа рассчитана: в 11 классах – на 102 часа.

1.3. Цели и задачи обучения

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а

также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

1.4. Отличительные особенности рабочей программы от авторской.

Тематическое планирование соответствует авторскому. Вариативная часть в количестве 15 часов распределена следующим образом: волейбол – 6ч, футбол – 3ч., 5 ч на уроки гандбола; 1 час на уроки футбола. Теоретический материал из раздела «Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте» изучается в процессе урока. Освободившиеся часы (7) распределены по изучаемым разделам следующим образом: Правовые основы физической культуры и спорта содержится в уроке №5(легкая атлетика); Понятие о физической культуре личности содержится в уроке №7(легкая атлетика); Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья содержится в уроке №11 (легкая атлетика), №13(баскетбол); Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями содержится в уроке №1 (легкая атлетика); Основные формы и виды физических упражнений содержится в уроке №17(баскетбол); Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями содержится в уроке №27 (гимнастика), Адаптивная физическая культура содержится в уроке №27, №32, №38, №44 (гимнастика), Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями содержится в уроке №47, №50 (единоборства), Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности содержится в уроке №26 (баскетбол); Основы организации двигательного режима содержится в уроке №54(лыжная подготовка); Организация и проведение спортивно-массовых соревнований содержится в уроке №61(лыжная подготовка); Понятие телосложения и характеристика его основных типов содержится в уроке №79 (волейбол); Способы регулирования массы тела человека содержится в уроке №90 (волейбол); Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры содержится в уроке №97 (легкая атлетика); Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений содержится в уроке №94

(футбол); Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения содержится в уроке №72 (гандбол).

II. Планируемые образовательные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|---|---------------|----------------|
| Скоростные | Бег 30 м, с Бег 100 м, с | 5,0 14,3 | 5,4 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине, кол-во раз Прыжок в длину с места, см | 10 215 | — 14 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с Кроссовый бег на 2 км, мин/с | 13.50 | — 10.00 |

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|----------|---------------------------|---|-----------------|---------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|------------------------|---------------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8 5,0—4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9—5,3 | 4,8 и выше 4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 x 10 м, с | 16 17 | 8,2 и ниже 8,1 | 8,0-7,7 7,9—7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3 - 8,7 9,3 - 8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 17 | 180 и ниже 190 | 195—210 205 - 220 | 230 и выше 240 | 160 и ниже 160 | 170—190 170—190 | 210 и выше 210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16 17 | 1100 и ниже 1100 | 1300 -1400 1300 -1400 | 1500 и выше 1500 | 900 и ниже 900 | 1050—1200 1050—1200 | 1300 и выше 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16 17 | 5 и ниже 5 | 9—12 9—12 | 15 и выше 15 | 7 и ниже 7 | 12—14 12—14 | 20 и выше 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16 17 | 4 и ниже 5 | 8 -9 9 - 10 | 11 и выше 12 | 6 и ниже 6 | 13—15 13—15 | 18 и выше 18 |

III. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), 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.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними 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 по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), 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 (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), 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.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обливание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обливание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

IV. Тематический поурочный план изучения учебного предмета

«Физическая культура» 11 класс

3 ч/неделю, 102 ч/уч. год

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015

| № урока | Тема | Кол-во часов |
|---------|---|--------------|
| | Лёгкая атлетика | 12 |
| 1. | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры Высокий и низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон. | 1 |
| 2. | Эстафетный бег. Бег на результат на 100 м. | 1 |
| 3. | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут (юноши), 15-20 минут (девушки). | 1 |
| 4. | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 |
| 5. | Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» | 1 |

| | | |
|-----|--|-----------|
| | (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.) Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие координационных способностей | |
| 6. | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 |
| 7. | Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Бег на 2000 метров (девушки); 3000м (юноши) | 1 |
| 8. | Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.(ю). Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м (д). | 1 |
| 9. | Метание гранаты 500-700 г в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.(д) | 1 |
| 10. | Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние (ю). Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.(д) | 1 |
| 11. | Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Длительный бег до 20 (д) -25(ю) минут. | 1 |
| 12. | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов, варианты челночного бега. Бросок набивного мяча (3(ю) – 2(д) кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. | 1 |
| | Спортивные игры (Баскетбол) | 14 |
| 13 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых он зависит. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | 1 |
| 14 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | 1 |
| 15 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам баскетбола | 1 |
| 16 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам | 1 |
| 17 | Понятие «физическое упражнение». Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| | физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам | |
| 18 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам | 1 |
| 19 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по правилам | 1 |
| 20 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по упрощенным правилам баскетбола | 1 |
| 21 | Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владений мячом | 1 |
| 22 | Комбинация из освоенных элементов техники, перемещений и владений мячом. Игра по правилам | 1 |
| 23 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 24 | Индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 25 | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Развитие скоростно - силовых способностей. | 1 |
| 26 | Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Игра по правилам. Развитие выносливости. | 1 |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 27 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. Урок — основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье Строевые упражнения: повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | 1 |
| 28 | Акробатика. Оказание первой помощи при травмах. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (юноши), стойка на лопатках (девушки). | 1 |
| 29 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (юноши), стойка на лопатках (девушки). Развитие гибкости. | 1 |
| 30 | Стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши); сед ноги углом; стоя на коленях наклон назад (девушки). Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31 | Проблема инвалидности. Её социальное значение. Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Комбинации из ранее освоенных элементов | 1 |
| 32 | Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150- 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | 1 |
| 33 | Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.(юноши) Упражнения в висах и упорах общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах (девушки). | 1 |
| 34 | Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды. Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость.(юноши). Упражнения в висах и упорах общеразвивающие | 1 |

| | | |
|----|--|----------|
| | упражнения без предметов и с предметами, в парах (девушки). | |
| 35 | Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре (юноши); равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (девушки). Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.(ю) | 1 |
| 36 | Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (юноши); равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (девушки) | 1 |
| 37 | Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши); толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (девушки) | 1 |
| 38 | Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (юноши), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом (девушки) | 1 |
| 39 | Стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад (ю). Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок (д). | 1 |
| 40 | Упражнения с гимнастической скамейкой; на гимнастическом бревне; гимнастической стенке, гимнастических снарядах | 1 |
| 41 | Упражнения с гимнастической скамейкой; на гимнастическом бревне; гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей (16 – 24 кг), гантелями (до 8 кг), набивными мячами (весом до 5 кг). | 1 |
| 42 | Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115-120 см (юноши); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки) | 1 |
| 43 | Прыжок ноги врозь через коня в длину высота 115-120 см (юноши); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки) | 1 |
| 44 | Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация Эстафеты и игры, полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Развитие координационных способностей. | 1 |
| | Элементы единоборств | 8 |
| 45 | Техника безопасности. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы самообороны. | 1 |
| 46 | Самостоятельная разминка перед поединком. Приемы борьбы лежа и стоя | 1 |
| 47 | Понятие «физическая нагрузка»; объём, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину нагрузки. Приемы борьбы лежа и стоя | 1 |
| 48 | Гигиена борца. Учебная схватка. Подвижная игра: «Сила и ловкость» | 1 |
| 49 | Учебная схватка. Подвижная игра: «Сила и ловкость» | 1 |
| 50 | Контроль и самоконтроль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощью функциональных проб. Подвижные игры «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» | 1 |
| 51 | Правила соревнований по одному из видов. Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 52 | Самостоятельная разминка перед поединком. Силовые упражнения и единоборства в парах | 1 |
| | Лыжная подготовка | 14 |
| 53 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 1 |
| 54 | Режим дня старшеклассников. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
| 55 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | |
| 56 | Особенности физической подготовки лыжника. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |
| 57 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил | 1 |
| 58 | Правила проведения самостоятельных занятий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил | 1 |
| 59 | Элементы тактики лыжных гонок: лидирование | 1 |
| 60 | Правила соревнований. Элементы тактики лыжных гонок: лидирование | 1 |
| 61 | Спортивно-массовые соревнования — одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Элементы тактики лыжных гонок: обгон | 1 |
| 62 | Прохождение дистанции до 5 км- девушки; до 6 км- юноши. | 1 |
| 63 | Элементы тактики лыжных гонок: обгон | 1 |
| 64 | Элементы тактики лыжных гонок: финиширование | 1 |
| 65 | Прохождение дистанции до 5 км- девушки; до 6 км- юноши. | 1 |
| 66 | Правила соревнований. Основные элементы тактики в лыжных гонках Элементы тактики лыжных гонок: финиширование . | 1 |
| | Легкая атлетика | 4 |
| 67 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. | 1 |
| 68 | Правила соревнований. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега | 1 |
| 69 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега | 1 |
| 70 | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега | 1 |
| | Спортивные игры. Гандбол | 5 |
| 71 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) | 1 |
| 72 | Понятия: олимпийское движение. Олимпийские игры. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам ручного мяча | 1 |
| 73 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам ручного мяча | 1 |
| 74 | Действия игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам | 1 |
| 75 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| | нападении и защите. Игра по правилам. | |
| | Спортивные игры. Волейбол | 15 |
| 76 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения | 1 |
| 77 | Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Варианты техники приема и передачи мяча | 1 |
| 78 | Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подач мяча | 1 |
| 79 | Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Варианты подач мяча. | 1 |
| 80 | Варианты подач мяча. | 1 |
| 81 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |
| 82 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |
| 83 | Варианты нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |
| 84 | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка | 1 |
| 85 | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. | 1 |
| 86 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |
| 87 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |
| 88 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |
| 89 | Игра по упрощенным правилам волейбола | 1 |
| 90 | Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела. Игра по правилам | 1 |
| | Спортивные игры. Футбол | 5 |
| 91 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 |
| 92 | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. | 1 |
| 93 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Совершенствование координационных способностей. | 1 |
| 94 | Характеристика современных спортивно- оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам | 1 |
| 95 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам | 1 |
| | Легкая атлетика | 7 |
| 96 | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжки и многоскоки. Варианты челночного бега. Высокий и низкий старт до 40 метров. Стартовый разгон. Старты из различных исходных положений. | 1 |

| | | |
|---------|---|---|
| 97 | Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег | 1 |
| 98 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 грамм с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 метров (ю); Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.(д) | 1 |
| 99 | Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка | 1 |
| 100-102 | Резерв. Повторение | 1 |

IV. Используемый УМК:

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015
2. Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под ред. В.И.Ляха. — 6 –е изд. – М.: Просвещение, 2012.
3. В.И.Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 кл. Для учителей общеобразовательных учреждений. Москва, «просвещение», 2012.

Лист внесения изменений 11 А класс

| № п/п | Дата внесения изменений | Кол-во скорректир ованных уроков | В чем состоят изменения | Номера уроков которые были интегрированы | Причина изменений номер приказа, дата его издания | Согласование с заместителем директора по УВР | Роспись учителя |
|----------|-------------------------------|---|-------------------------|--|---|--|-----------------|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | |