

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Редькинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.23

Утверждаю
Директор школы:
Жукова Т.В. _____
Приказ №23 от 1.09.23

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
физическая культура
11 класс
2023-2024 учебный год**

**Составитель: Андреева Л.А.
учитель физической культуры**

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Рабочая программа в 11 классе рассчитана на 68 ч по 2 часа в неделю по предмету «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (Лях В.И. Москва «Просвещение» 2018г.).

Планируемые результаты освоения физической культуры.

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

Содержание учебного предмета с указанием основных видов учебной деятельности

Содержание	Характеристика основных видов деятельности
<p>Знание о физической культуре. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>-соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно принимать положение стартовых команд.</p>
<p>История физической культуры. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических</p>	<p>-история развития физической культуры, запомнить имена выдающихся олимпийских спортсменов, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>

<p>качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
<p>Физические упражнения. Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>-выполнять команды на построения и перестроения; выполнять организующие строевые команды; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять повороты в беге на различных дистанциях, выполнять легкоатлетические упражнения в технике движения рук и ног в прыжках и в длину, высоту, с места. технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании различных снарядов, технически правильно выполнять движение на лыжах, правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах с различных положений, передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками, переступание и перестроения, бег на разные дистанции и с разной скоростью, уметь преодолевать полосу препятствий, технически правильно выполнять торможение и остановки, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>
<p>Физкультурная деятельность. Самостоятельные занятия. Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Умение составлять комплекс режима дня, выполнения закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки, проведение самостоятельных оздоровительных занятий в режиме дня (утренней зарядке, физкультминуток).</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение показателей физического</p>	<p>оценивать величину нагрузки по частоте пульса, измерение длины и массы тела,</p>

<p>развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	<p>показатели осанки и физических качеств ребенка, изменение частоты сердечных сокращений в выполнении физических нагрузок.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>соблюдать правила взаимодействия с игроками, правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой в подвижных играх, технически правильно выполнять броски и ловлю мяча разными способами, умение двигаться по площадке, бросать мяч в цель с правильной постановкой рук и ног, повороты, удары, броски, с различных положений, ловля и передача мяча, отбивание, нападающие и блокирующие удары, выполнять упражнение, добиваясь конечного результата.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p>	<p>Уметь составлять и применять комплексы физических упражнений в утренней зарядке, физкультминутках, профилактика и коррекция нарушений осанки, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях;</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность. Движения и передвижения строем. Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и</p>	<p>Технически правильно выполнять различные виды кувырков, выполнять упражнения на равновесия гимнастическом бревне, гимнастических скамейках, технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и</p>

<p>колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Висы и упоры; подъемы и перевороты; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа и стоя, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, спады и подъемы,</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла и коня.</p> <p>Прикладная гимнастика</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастическому бревну. Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>коня, стойки на руках и голове, -технически правильно выполнять упражнения на перекладине, уметь выполнять упражнения на параллельных и разновысоких брусьях (висы и упоры), умение выполнять комплексы вольных упражнений, выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>
---	--

Форма организации учебной деятельности урок.

Тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика	17 ч		
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1 ч		
2	История развития физической культуры. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон.	1 ч		
3	Тестирование - бег 30м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	1 ч		
4	Овладение техникой эстафетного бега (4x25м по прямой, то же на повороте). Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Финиширование.	1 ч		
5	Стартовый разгон, Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег(4x50м).	1 ч		
6	Бег в среднем темпе (100 м). Эстафетный бег(4x100 м). Развитие скоростных способностей.	1 ч		
7	Тестирование – подтягивание. Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1 ч		
8	Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	1 ч		
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание.	1 ч		
10	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1 ч		
11	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1 ч		
12	Метание мяча на дальность (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 ч		
13	Метание гранаты из различных положений (ю)», метание гранаты (д). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 ч		
14	Метание гранаты на дальность и на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 ч		

15	Тестирование – наклон вперед, стоя. Техника прыжка в длину с разбега.	1ч		
16	Бег 60 м –зачет. Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Прыжок в длину с разбега на результат.	1ч		
17	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1ч		
	Баскетбол	8 ч		
18	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1).	1ч		
19	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1)	1ч		
20	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Штрафной бросок. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1ч		
21	Позиционное нападение со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2).	1ч		
22	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Передача мяча различными способами в движении.	1ч		
23	Вырывание, выбивание, перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита. Нападение через заслон.	1ч		
24	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	1ч		
25	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон». Личная защита в игровых взаимодействиях.	1ч		
	Гимнастика с элементами акробатики	10 ч		
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному.	1ч		
27	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши).Стойка на лопатках (девушки).	1ч		
28	ОРУ на месте. Комбинация из разученных элементов Лазание по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч		
29	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастических матах. Комбинация из	1ч		

	разученных элементов Прыжки в глубину.			
30	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Комбинация из разученных элементов Лазание по канату.	1ч		
31	Опорный прыжок через коня (прыжок ноги врозь -юноши; прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги девушки	1ч		
32	Лазанье по канату и гимнастической стенке. Опорный прыжок через козла(прыжок ноги врозь –юноши и девушки)	1ч		
33	Висы и упоры. Разновысокие брусья. Лазание по канату в два приема. Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь – девушки.	1ч		
34	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Повороты в движении. Подъем в упор силой - юноши.	1ч		
35	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре юноши. Толчком двух ног вис углом – девушки.	1ч		
	Лыжная подготовка	15ч		
36	Техника безопасности по лыжной подготовке. Характеристика вида спорта. Первая помощь при обморожениях. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 1 км.	1ч		
37	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	1ч		
38	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2км. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.	1ч		
39	Техника попеременного четырехшажного хода. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Спуски, подъемы, торможения. Прохождение дистанции до 3 км.	1ч		
40	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 2 км на	1ч		

	результат. Техника изученных ходов.			
41	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление пологих, мало- и средне покатых склонов.	1ч		
42	Переходы в классическом стиле. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с неоконченным толчком одной палки. Переход с прокатом. Прохождение дистанции 3км.	1ч		
43	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1ч		
44	Прохождение дистанции 3 км на результат. Переходы в классическом стиле. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону.	1ч		
45	Техника спуска и подъема в гору. Прохождение дистанции 4 км. Коньковый ход.	1ч		
46	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	1ч		
47	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Техника конькового хода.	1ч		
49	Прохождение дистанции 4 км. Подъемы средней протяженности.	1ч		
50	Прохождение дистанции 4 км. Подъемы средней протяженности.	1ч		
51	Техника одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	1ч		
	Волейбол	8 ч		
52	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1ч		
53	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1ч		
54	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1ч		
55	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Верхняя	1ч		

	передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.			
56	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону.	1ч		
57	Игра. Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Верхняя передача мяча в прыжке. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1ч		
58	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1ч		
59	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	1ч		
	Легкая атлетика	10 ч		
60	История развития Легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт Стартовый разгон (10-20 метров). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1ч		
61	ТБ. Техника спринтерского бега. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег с ускорением по дистанции. Эстафетный бег	1ч		
62	Техника высокого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий старт. Стартовый разгон (10-20 метров). Бег на 60 метров.	1ч		
63	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м. Низкий старт. Эстафетный бег.	1ч		
64	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища –зачет. Высокий старт. Бег на 100 метров на результат	1ч		
65	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (500м). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину на результат.	1ч		
66	Оценка метания мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с места. Совершенствование техники метания в	1ч		

	цель и на дальность. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег.			
67	Низкий старт. Физическая культура и олимпийское движение. Прыжок в длину с места –зачет. Преодоление горизонтальных препятствий.	1ч		
68	Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1ч		
69	Прыжки в длину с разбега –зачет. Метание гранаты 500-700г на дальность.	1ч		