

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Астрадамовка  
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей начальных классов

Дунина М.В.

Протокол №1  
от 30 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Комарова Е.М.

30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Аксёнова С.Е.

Приказ №205-о  
от 30 августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Наименование курса:** физическая культура

**Класс:** 11

**Уровень общего образования:** среднее общее

**Учитель:** Аксёнов А.Н.

**Срок реализации программы:** 2023-2024 учебный год

**Количество часов по учебному плану:** всего 99 часов в год, в неделю 3 часа

**Планирование составлено на основе:** ФГОС СОО. Программы «Физическая культура. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. 10-11 класс».

**Учебник:** В.И. Лях

**Рабочую программу составил:** учитель физкультуры Аксёнов А.Н.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Изучение физической культуре в 11 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты:**

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

#### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

#### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

#### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных

занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## **Содержание учебного предмета, курса**

### **Социокультурные основы**

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

### **Психолого-педагогические основы**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

### **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника

безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

### **Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

### **Подготовка к выполнению видов испытаний**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№	Тема раздела	Количество часов
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1
	<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>	
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.	1
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.	1
4	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.	1
5	Бег 100 м на результат.	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега(отталкивание).	1
7	Челночный бег.	1
8	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.	1
9	Прыжок в длину на результат.	1
10	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1
11	Метание мяча на результат.	1
12	Бег 1000 м на результат.	1
13	Зачетный урок.	1
	<b>Баскетбол (7ч.)</b>	
14	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра	1
15	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1
16	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
17	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	1
18	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра	1
20	Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра	1
	<b>Волейбол (5ч.)</b>	
21	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	1
22	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
23	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
24	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	1
25	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
	<b>Гимнастика (13 ч.)</b>	



26	Висы. Строевые упражнения.	1
27	Упражнения на силовую подготовку.	1
28	Подтягивания в висе на результат.	1
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
30	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
31	Оценка техники опорного прыжка.	1
32	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).	1
33	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	1
34	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).	1
35	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	1
36	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках.	1
37	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)	1
38	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.	1
	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>	
39	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
40	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
41	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
42	Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.	1
43	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
44	Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.	1
45	Двусторонняя игра.	1
	<b>Волейбол (7 ч.)</b>	
46	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
47	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
48	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
49	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
50	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
51	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
52	Двусторонняя игра.	1
	<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>	
53	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
54	Попеременный двухшажный ход.	1
55	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы	1
56	Повороты переступанием в движении	1
57	Коньковый ход. Попеременные ходы	1
58	Торможение и поворот упором	1
59	Переход с одновременных ходов на попеременные	1

60	Торможение и поворот упором	1
61	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
62	Преодоление подъемов и препятствий	1
63	Прохождение дистанции до 3 км	1
64	Коньковый ход	1
65	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
66	Преодоление подъемов и препятствий	1
67	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	1
68	Коньковый ход	1
69	Элементы тактики лыжных ходов	1
70	Прохождение дистанции до 5км	1
	<b>Баскетбол (6 ч.)</b>	
71	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
72	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
73	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
74	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
75	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
	<b>Волейбол (10 ч.)</b>	
77	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
78	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
79	Двусторонняя игра.	1
80	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
81	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
82	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.	1
83	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
84	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.	1
85	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.	1
86	Двусторонняя игра.	1
	<b>Баскетбол (5 ч.)</b>	
87	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1
88	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
89	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.	1
90	Нападение через центрального. Учебная игра.	1
91	Двусторонняя игра.	1
	<b>Волейбол (5 ч.)</b>	
92	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1

93	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
94	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.	1
95	Позиционное нападение со сменой мест.	1
96	Двусторонняя игра.	1
	<b>Легкая атлетика (3 ч.)</b>	
97	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).	1
98	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).	1
99	Прыжок в высоту с разбега на результат.	1
100	Прыжок в высоту с разбега на результат.	1
101	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
102	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1

См. «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года

Заместитель директора по УР: \_\_\_\_\_ Комарова Е.М.