

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Ждамирово**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Абрашина О.В.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ с. Ждамирово  
\_\_\_\_\_ Сазанова О.Ю.  
Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 11

Уровень общего образования: среднее общее

Учитель физической культуры Шабрашин Владимир Александрович

Срок реализации программы: 2023 - 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: Рабочей программы. Физическая культура.

Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 - 11 классы / В. И. Лях.

- М.: Просвещение - 2015.

Учебник: Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы; учебник для

общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях.

- М.: Просвещение - 2017.

Рабочую программу составил: учитель физической культуры Шабрашин В. А.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания - науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении

общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности;

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

6) умение понимать значение национальных видов спорта в сохранении и развитии духовной культуры.

**Предметные результаты** на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## Содержание учебного предмета

### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Современной олимпийское и физкультурно-массовое движение в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Зимних Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасного и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка и физкультминутки). Организация досуга средствами физической культуры.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленности.** Оказание доврачебной помощи. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)

### **Физическое совершенствование.**

#### **Физкультурно - оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения и комбинации.* Упоры; седы; упражнения в группировке; равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед; стойка на лопатках; мост самостоятельно; кувырок назад в полушпагат; кувырок назад в упор присев; комбинация из пяти-шести акробатических элементов.

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

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### ***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; прыжками и с ускорением; с изменяющимся направлением движения; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением и низкий старт; бег в равномерном темпе до 15-20 мин; кроссовый бег до 2 км; упражнения общей физической подготовки.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте с поворотом и с продвижением; с ноги на ногу; в длину с места и с разбега (13-15 шагов), в высоту с разбега (9-11 шагов).

*Броски:* набивного мяча (2 кг) на дальность двумя руками из разных И.П., с места и с 1-4 шагов на дальность и заданное расстояние.

*Метание:* малого мяча (150 гр.) на дальность и с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега; в вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14м.

### **Спортивные игры.**

*Волейбол:* перемещения в стойке правым и левым боком; передача мяча сверху двумя руками над собой и через сетку, на месте и после перемещения вперед; прямая нижняя подача мяча; перехват мяча у сетки и в прыжке через сетку; передача мяча сверху, стоя спиной к цели; прием мяча снизу и передача мяча сверху двумя руками в парах и через сетку на месте и после перемещения; игра по упрощенным правилам волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения.**

*На материале гимнастики с основами акробатики.*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ног; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики.*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; ускорения из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 100 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 6 минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (2 кг) в максимальном темпе из разных исходных положений; метание набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел и темы	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика	24
3	Волейбол	24
4	Лыжная подготовка	30
	<b>Итого:</b>	<b>102ч.</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во уроков	Дата		Примечание
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика - 12 ч.</b>					
1	Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Высокий старт, стартовый разгон до 40 м.	1			
2	Низкий старт, стартовый разгон до 40 м.	1			
3	Высокий старт, бег по дистанции от 70 до 90 м.	1			
4	Низкий старт, бег по дистанции от 70 до 90 м.	1			
5	Бег на результат 100 м	1			
6	Эстафетный бег	1			
7	Бег в равномерном темпе 20-25 м.	1			
8	Прыжок в длину. Метание гранаты	1			
9	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на результат	1			
10	Кросс 2000 м	1			
11	Выполнение норм ГТО	1			
12	Выполнение норм ГТО	1			
<b>Гимнастика - 12 ч.</b>					
13	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Повороты в движении	1			
14	ОРУ с предметами	1			
15	Подъем в упор силой	1			
16	Вис согнувшись, прогнувшись, сзади	1			
17	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	1			
18	Стойка на плечах из седа ноги врозь	1			
19	Подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад	1			

20	Прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 120см.)	1			
21	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.	1			
22	Стойка на руках	1			
23	Кувырок назад через стойку на руках	1			
24	Комбинации из ранее освоенных элементов	1			
<b>Волейбол - 24 ч.</b>					
25	Правила безопасного поведения на уроках по волейболу. Верхняя передача мяча в парах и тройках	1			
26	Нижняя прямая подача	1			
27	Приём мяча снизу двумя руками после подачи	1			
28	Прямой нападающий удар	1			
29	Нижняя прямая подача мяча на точность	1			
30	Прямой нападающий удар в тройках	1			
31	Прямой нападающий удар в тройках	1			
32	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
33	Верхняя прямая подача мяча	1			
34	Индивидуальное и групповое блокирование	1			
35	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар	1			
36	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча	1			
37	Прямой нападающий удар из зоны два	1			
38	Прямой нападающий удар из зоны два	1			
39	Нападающий удар с переводом	1			
40	Прямой нападающий удар из зоны четыре	1			
41	Прямой нападающий удар из зоны четыре	1			

42	Индивидуальное и групповое блокирование	1			
43	Прямой нападающий удар из зоны три	1			
44	Прямой нападающий удар из зоны три	1			
45	Позиционное нападение со сменой мест	1			
46	Позиционное нападение со сменой мест	1			
47	Учебная игра по упрощенным правилам	1			
48	Учебная игра по правилам	1			
<b>Лыжная подготовка - 30 ч.</b>					
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов	1			
50	Прохождение дистанции 5 км	1			
51	Совершенствование техники одновременных ходов	1			
52	Совершенствование техники одновременных ходов	1			
53	Игра «Смена лидера»	1			
54	Спуски со склонов - совершенствование	1			
55	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности	1			
56	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности	1			
57	Выбор способа подъёма соответственно рельефа местности	1			
58	Выбор способа подъёма соответственно рельефа местности	1			
59	Тест на быстроту 100 м	1			
60	Игра с преодолением подъёмов бегом	1			
61	Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности	1			
62	Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности	1			
63	Применение различных способов поворотов при спуске	1			

64	Применение различных способов поворотов при спуске	1			
65	Игра «Гонка с преследованием»	1			
66	Прохождение дистанции 3 км	1			
67	Коньковый ход	1			
68	Коньковый ход с односторонним отталкиванием	1			
69	Коньковый ход с односторонним отталкиванием	1			
70	Коньковый ход с двусторонним отталкиванием	1			
71	Коньковый ход с двусторонним отталкиванием	1			
72	Темповая тренировка 3 км	1			
73	Переменная тренировка 5 км	1			
74	Прохождение дистанции 3 км на результат	1			
75	Совершенствование техники лыжных ходов	1			
76	Совершенствование техники лыжных ходов	1			
77	Спуски с гор	1			
78	Спуски со склонов	1			
<b>Гимнастика - 12 ч.</b>					
79	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. ОРУ с предметами	1			
80	Два кувырка вперед. Кувырок вперед, назад	1			
81	Стойка на лопатках	1			
82	Прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 120 см.)	1			
83	Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 120 см.)	1			
84	Упражнения на брусьях	1			
85	Упражнения на перекладине	1			

86	Упражнения со скакалкой	1			
87	Упражнения с обручем	1			
88	Упражнения с мячом	1			
89	Длинный кувырок через препятствие высотой до 90 см.	1			
90	Комбинации из ранее освоенных элементов	1			
<b>Легкая атлетика - 15 ч.</b>					
91	Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Высокий и низкий старт	1			
92	Бег по дистанции 100 м	1			
93	Челночный бег 3x10 м	1			
94	Бег 100 м на результат	1			
95	Бег на средние дистанции	1			
96	Бег 3 км	1			
97	Метание гранаты из различных положений	1			
98	Метание гранаты на результат	1			
99	Выполнение норм ГТО	1			
100	Выполнение норм ГТО	1			
101	Прыжок в высоту	1			
102	Эстафеты	1			
	<b>Итого:</b>	<b>102 ч.</b>			