

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАУЧНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГАГАРИНА ЮРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей
естественно-
математического цикла
Протокол № 4
от « 29 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Т.В. Долгошанко
от « 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ МБОУ
"Научненская СОШ
имени Гагарина Ю.А."
от « 31 » 08 2023 г.
№ 377
Директор

О.И. Пивовар

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1339950)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 11-го класса составлена в соответствии с:

1) Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413 (с дополнениями и изменениями);

2) Авторской программой «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. — ISBN 978-5-09-034577-4.

3) основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Научненская СОШ» (10-11 классы) ФГОС, утвержденной приказом директора № 262 от 31.08.2017г. (с изменениями);

4) Рабочей программой воспитания обучающихся МБОУ «Научненская СОШ», утвержденной приказом директора от «___» _____ 2022 года №__.

Учебник:

Физическая культура. 10—11 классы: учеб. для обще-образоват. организаций: базовый уровень / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.: ил. — ISBN 978-5-09-071626-0.

Целью изучения предмета «Физическая культура» в 11 классе:

- 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 целеустремленности, 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).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты¹

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации (2);
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения (1);
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга (3) (5);
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях (5);
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом (5);
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта (4);
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей(5);
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом (7);
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (7);
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок (5);
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды (5) (6);

¹ Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания обучающихся МБОУ «Научненская СОШ имени Гагарина Ю.А.», основных направлений воспитания в соответствии с ФГОС:

1. Гражданское
2. Патриотическое
3. Духовно-нравственное
4. Эстетическое
5. Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
6. Трудовое
7. Экологическое
8. Ценности научного познания

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде (7);

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей (5);

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях (5);

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося (1);

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей (4);

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций (6);

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе (3);

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств (4);

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (5).

Метапредметные результаты – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);

- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);

- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

Предметные результаты.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе

Выпускник научится:

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

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

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

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика (18 часов).

Инструктаж по ОТ ИОТ № 25, 129,130. Стартовые рывки и ускорения. Техника низкого старта, стартовый разгон. Стартовый разгон, финиш бега на различные дистанции. Бег 100-200 м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег 30, 60м на результат. Прыжки в длину, тройной прыжок. Метание мяча, гранаты на дальность с разбега. Метание гранаты, челночный бег 3x10. Прыжок в длину с места на результат. Подтягивания на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Бег 2000 метров с фиксированием результата

Футбол. (29 часов).

Инструктаж по ОТ ИОТ № 25. Техника передвижения. Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема. Индивидуальные действия без мяча. Жонглирование мячом. Передачи мяча на месте и в движении. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол Ведения мяча в среднем темпе по прямой. Упражнения для координации движений. Удары по мячу головой. Вбрасывания мяча руками. Групповые тактические взаимодействия в нападении. Прыжковые упражнения. Удары по мячу головой. Групповые тактические действия в нападении. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите. Основные приёмы игры в футбол. Совершенствовать ведение мяча, отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой. Основные положения. Штрафной удар, угловой, пенальти. Отработка штрафного удара, розыгрыш углового. Удары по воротам. Совершенствовать ведение мяча, отбор мяча. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом. Совершенствование технических элементов в учебной игре

Баскетбол. (24 часа).

Инструктаж по ОТ ИОТ № 26. Передачи мяча различными способами на месте. Ведение мяча (на месте, в движении, с обводкой стоек). Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину. Штрафной бросок. Защитные действия. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передачи мяча разными способами в движении - в парах, тройках, со сменой мест. Броски с дальней дистанции. Взаимодействия игроков в нападении через «заслон». Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игроков с мячом. Игровые ситуации 3x2, 4x3. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Двойной шаг при броске мяча в корзину и при передаче мяча партнеру по команде

Гимнастика (18 часов)

Инструктаж по ОТ ИОТ № 25. Длинный кувырок, стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках. Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д). Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д). Аэробика: комплекс упражнений на растяжение. Темповый поворот боком. Совершенствование техники изученных элементов, комбинации на оценку. Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, назад. Переворот боком. Мост из положения стоя. Связка акробатических элементов. Стойки. Кувырки. Ю - длинный кувырок. Д - кувырок вперед п полушпагат. Стречинг. Выполнение упражнений с гимнастической палкой. Акробатические комбинации. Инструктаж по ОТ ИОТ № 25. Строевые приемы на месте. Сдача рапорта. Строевые приемы в движении. Смыкание и размыкание. Строевой шаг. Повороты в движении. Строевой шаг. Повороты в движении. Отработка строевых элементов по разделениям на два счета и в целом. Отработка строевых приемов. Контрольный урок по строевой подготовке

Волейбол (12 часов).

Инструктаж по ОТ ИОТ № 26. Совершенствование передач различными способами на месте, в прыжке. Совершенствование верхней прямой подачи и ее приема.

Совершенствование нападающего удара. Одиночное блокирование, страховка у сетки, двусторонняя игра. Совершенствование нападающего удара, двусторонняя игра. Групповое блокирование, страховка у сетки. Скидки и обманные движения. Тактические действия в нападении, взаимодействие игроков передней линии. Тактические действия в защите, взаимодействие игроков передней и задней линии. Совершенствование технико-тактических элементов в учебной игре. Совершенствование нападающего удара, двусторонняя игра. Тактические действия в защите и нападении. Игра.

Промежуточная аттестация (1 час).

Тематическое планирование

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практическая часть
1.	Легкая атлетика	18		
2.	Футбол	29		
3.	Баскетбол	24		
4.	Гимнастика	18		
5.	Волейбол	12		
6.	Промежуточная аттестация	1	1	
	Итого	102	1	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п		Сроки выполнения		Название раздела (кол-во часов), темы урока	Примечание
план	факт	план	факт		
Легкая атлетика (10 часов)					
1				Инструктаж по ОТ ИОТ № 25, 129,130. Стартовые рывки и ускорения. Техника низкого старта, стартовый разгон.	
2				Стартовый разгон, финиш бега на различные дистанции. Бег 100-200 м.	
3				Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	
4				Бег 30, 60м на результат	
5				Прыжки в длину, тройной прыжок	
6				Метание мяча, гранаты на дальность с разбега	
7				Метание гранаты, челночный бег 3x10	
8				Прыжок в длину с места на результат.	
9				Подтягивания на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки	
10				Бег 2000 метров с фиксированием результата	
Футбол (15 часов)					
11				Инструктаж по ОТ ИОТ № 25. Техника передвижения. Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема. Индивидуальные действия без мяча.	
12				Жонглирование мячом. Передачи мяча на месте и в движении.	
13				Комбинации из освоенных элементов игры в футбол Ведения мяча в среднем темпе по прямой.	
14				Упражнения для координации движений. Удары по мячу головой. Вбрасывания мяча руками. Групповые тактические взаимодействия в нападении.	
15				Прыжковые упражнения. Удары по мячу головой. Групповые тактические действия в нападении.	
16				Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема	
17				Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	
18				Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	
19				Основные приёмы игры в футбол. Совершенствовать ведение мяча, отбор мяча.	
20				Вбрасывание мяча из-за боковой. Основные положения	
21				Штрафной удар, угловой, пенальти	
22				Отработка штрафного удара, розыгрыш углового	

23				Удары по воротам. Совершенствовать ведение мяча, отбор мяча.	
24				Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом	
25				Совершенствование технических элементов в учебной игре	
Баскетбол (12 часов)					
26				Инструктаж по ОТ ИОТ № 26. Передачи мяча различными способами на месте. Ведение мяча (на месте, в движении, с обводкой стоек).	
27				Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	
28				Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину	
29				Штрафной бросок	
30				Защитные действия	
31				Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
32				Передачи мяча разными способами в движении - в парах, тройках, со сменой мест.	
33				Броски с дальней дистанции. Взаимодействия игроков в нападении через «заслон».	
34				Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	
35				Действия против игроков с мячом. Игровые ситуации 3х2, 4х3	
36				Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	
37				Двойной шаг при броске мяча в корзину и при передаче мяча партнеру по команде	
Гимнастика (12 часов)					
38				Инструктаж по ОТ ИОТ № 25. Длинный кувырок, стойка на руках	
39				Кувырок назад через стойку на руках	
40				Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д)	
41				Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д)	
42				Аэробика: комплекс упражнений на растяжение. Темповый поворот боком	
43				Совершенствование техники изученных элементов, комбинации на оценку	
44				Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, назад	
45				Переворот боком. Мост из положения стоя	
46				Связка акробатических элементов	
47				Стойки. Кувырки. Ю - длинный кувырок. Д - кувырок вперед п полушагат.	
48				Стречинг. Выполнение упражнений с гимнастической палкой.	

49				Акробатические комбинации	
Волейбол (12 часов)					
50				Инструктаж по ОТ ИОТ № 26. Совершенствование передач различными способами на месте, в прыжке.	
51				Совершенствование верхней прямой подачи и ее приема.	
52				Совершенствование нападающего удара	
53				Одиночное блокирование, страховка у сетки, двусторонняя игра	
54				Совершенствование нападающего удара, двусторонняя игра.	
55				Групповое блокирование, страховка у сетки	
56				Скидки и обманные движения	
57				Тактические действия в нападении, взаимодействие игроков передней линии	
58				Тактические действия в защите, взаимодействие игроков передней и задней линии	
59				Совершенствование технико-тактических элементов в учебной игре	
60				Совершенствование нападающего удара, двусторонняя игра	
61				Тактические действия в защите и нападении. Игра	
Гимнастика (6 часов)					
62				Инструктаж по ОТ ИОТ № 25. Строевые приемы на месте. Сдача рапорта.	
63				Строевые приемы в движении. Смыкание и размыкание. Строевой шаг.	
64				Повороты в движении. Строевой шаг.	
65				Повороты в движении. Отработка строевых элементов по разделениям на два счета и в целом.	
66				Отработка строевых приемов	
67				Контрольный урок по строевой подготовке	
Баскетбол (12 часов)					
68				Инструктаж по ОТ ИОТ № 25. Передачи мяча различными способами в движении - в парах, тройках, со сменой мест. Развитие скоростных качеств.	
69				Ведение мяча без зрительного контроля. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	
70				Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении после ведения без зрительного контроля.	
71				Игра 1x1 вдоль боковой линии Игра 3x3 на ограниченной площадке.	
72				Взаимодействия игроков в нападении, учебная игра.	
73				Быстрая контратака. Игра в отрыв	

74				Взаимодействия игроков в нападении «двойка». Совершенствование техники штрафных бросков.	
75				Броски с дальней дистанции. Взаимодействия игроков в нападении через «заслон».	
76				Личная система защиты. Взаимодействия игроков, подстраховка. Учебная игра.	
77				Совершенствование изученных технических приемов в учебной игре. Зонная системам защиты.	
78				Совершенствование изученных технических приемов в учебной игре.	
79				Двухсторонняя игра. Развитие физических качеств.	
Футбол (14 часов)					
80				Инструктаж по ОТ ИОТ № 25. Ведение мяча средней, внутренней и внешней частями подъема. Индивидуальные действия без мяча.	
81				Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Индивидуальные действия без мяча.	
82				Удары средней и внутренней частью стопы. Техника игры вратаря	
83				Удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Остановка. Игра «Квадрат».	
84				Выбор места относительно соперника и противодействие получению им мяча, «закрывание». Комбинации из освоенных элементов.	
85				Прессинг противника, игра в одно касание.	
86				Положение офсайд. Игровые ситуации.	
87				Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча в движении. Ведение мяча с измерением скорости и направления движения.	
88				Тактика игры в нападении. Длинные передачи.	
89				Тактика игры в защите. Короткие передачи.	
90				Рывок к мячу с последующим ведением мяча. Ведение мяча разными способами. Жонглирование мячом.	
91				Вбрасывание мяча на дальность изученными способами. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой. Комплекс упр-й для развития силы.	
92				Тренировочная игра	
93				Двусторонняя игра	
Легкая атлетика (8 часов)					
94				Инструктаж по ОТ ИОТ № 25. Бег 30, 60м на результат.	
95				Тестирование челночного бега 3x10м. Подвижная игра	
96				Прыжки в длину. Тестирование. Тройной	

				прыжок.	
97				Промежуточная аттестация	
98				Равномерный бег 2000м.	
99				Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (4-5 серий по 20-30 м)	
100				Метание на дальность; в горизонтальную цель 1х1м с 6-8 м. (Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	
101				Метание гранаты на дальность (коридор 10 м) с 4-5 бросковых шагов.	
102				Бег 3000м.	

Прочитано и проинформировано

12

Александр

Директор МБОУ «Наученский СОШ»

Иванов Ю. А.
Тимофеев О. И.



