

Ростовская область, Октябрьский (сельский) район ст. Бессергеновская
(территориальный административный округ(город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №41
(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)



«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 41

Приказ от 25.08.22. №179

Медный А.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования: среднее общее, 11 класс

Количество часов: 102 (3 часа в неделю)

УМК: Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учебник: базовый уровень / В.И. Лях – 5-е изд., – М.: Просвещение, 2018- 255 с.: ил.

Учитель Медный Алексей Петрович

Ф.И.О.

2022-2023 учебный год

Название рабочей программы	Класс	УМК	Кол-во часов для изучения	Автор/составитель программы (Ф.И.О.)
Программа среднего общего образования по физической культуре	11	1. <u>Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учебник: базовый уровень / В.И. Лях – 5-е изд., – М.: Просвещение, 2018- 255 с.: ил.</u>	102	Автор <u>Лях В.И.</u> / Медный А.П.

Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе.

Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие способности и готовности к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых жизненных установок, социальных компетенций;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения во время чрезвычайных ситуаций;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде; - формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

Метапредметные результаты:

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **Коммуникативные УУД:**
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

Содержательная линия «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Содержательная линия «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы утренней гимнастики;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Содержательная линия «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Краткое содержание учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе.

Основное содержание темы	Содержание воспитательного потенциала на уроке
Легкая атлетика (33 часа)	
<p>Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по Охране труда при занятии легкой атлетикой. Развитие скоростно-силовых качеств. Стартовый разгон, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м. Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. Метание мяча на дальность. Прыжок в высоту с 7–9 шагов. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданско-патриотическое; – духовно-нравственное; – социальное; – здоровьесберегающее; – культуротворческое и эстетическое; – правовое; – экологическое
Футбол (12 часов)	
<p>Терминология футбола Основные правила игры в футбол. Передвижения игрока. Игра в мини-футбол. Развитие координационных качеств. Удары внешней и внутренней стороной стопы. Удары серединой и внутренней частью подъёма. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча передней частью подъёма, подошвой. Ведение мяча различными способами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданско-патриотическое; – духовно-нравственное; – социальное; – здоровьесберегающее; – культуротворческое и эстетическое; – правовое; – экологическое
Гимнастика (18 часов)	
<p>Инструктаж по ТБ .ОРУ в движении. Строевой шаг. Построение в шеренгу ,колонну. Перестроения в шеренгах и колоннах. Передвижения строем ,смыкания и размыкание строя. Развитие координационных способностей. Акробатика. Кувырок вперед и назад, ОРУ в движении. Стойка на голове. Мост из положения стоя. Эстафеты. Опорный прыжок. Висы и упоры. Лазанье по гимнастической лестнице и по канату различными способами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданско-патриотическое; – духовно-нравственное; – социальное; – здоровьесберегающее; – культуротворческое и эстетическое; – правовое; – экологическое

Волейбол (18 часов)

<p>Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону. Совершенствовать передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу двумя руками после подачи. Освоить комбинации из разученных элементов передвижений (перемещений в стойке, остановки, ускорения).</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданско-патриотическое; – духовно-нравственное; – социальное; – здоровьесберегающее; – культуротворческое и эстетическое; – правовое; – экологическое
---	--

Баскетбол (18 часов)

<p>Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол. Оценка техники броска снизу в движении. Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Разучить нападение быстрым прорывом. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок).</p>	<ul style="list-style-type: none"> – гражданско-патриотическое; – духовно-нравственное; – социальное; – здоровьесберегающее; – культуротворческое и эстетическое; – правовое; – экологическое
--	--

Календарно-тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Д/з
	План	Факт			
Легкая атлетика-11 часов					
1	01.09		Т.Б. на уроках физической культуры. Правовые основы ф./к. и спорта. Совершенствование техники бега.	1	§21
2	06.09		Понятие о физической культуре личности. Контроль техники бега на 60 м.	1	§21
3	07.09		Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний. Контроль техники бега на 100 м.	1	§21
4	08.09		Техника метания гранаты с разбега на дальность.	1	§21
5	13.09		Совершенствование техники метания гранаты. Финальное усилие.	1	§21
6	14.09		Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	1	§21
7	15.09		Контроль техники метания гранаты с полного разбега.	1	§21
8	20.09		Контроль техники и тактики бега на 1000 м.	1	§21
9	21.09		Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Техника толкания ядра.		
10	22.09		Основы организации двигательного режима. Совершенствование техники толкания ядра.		
11	27.09		Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий. Контроль техники толкания ядра.		
Футбол –7 часов					
12	28.09		Совершенствование техники передвижений. Правила соревнований.	1	§19
13	29.09		Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Правила соревнований.	1	§19
14	04.10		Совершенствование техники ведения мяча.	1	§19
15	05.10		Совершенствование техники ведения мяча. Правила соревнований.	1	§19
16	06.10		Совершенствование техники защитных действий. Правила соревнований.	1	§19
17	11.10		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Правила соревнований.	1	§19
18	12.10		Совершенствование тактики игры. Контрольное тестирование по футболу.	1	§19
Легкая атлетика-11 часов					
19	13.10		Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Техника и тактика кроссового бега на 600 м.	1	§21
20	18.10		Техника и тактика кроссового бега на 800 м.	1	§21
21	19.10		Контроль техники и тактики кроссового бега на 1000 м.	1	§21
22	20.10		Техника и тактика кроссового бега на 1200 м.	1	§21
23	25.10		Техника и тактика кроссового бега на 1400 м.	1	§21
24	26.10		Техника и тактика кроссового бега на 1600 м.	1	§21
25	27.10		Техника и тактика кроссового бега на 1800 м.		§21
26	08.11		Техника и тактика кроссового бега на 2000 м.		§21
27	09.11		Техника и тактика кроссового бега на 2300 м. (НРК).		§21

28	10.11		Техника и тактика кроссового бега на 2600 м. (НРК).		§21
29	15.11		Контроль техники и тактики кроссового бега на 3000 м.		§21
Баскетбол-9 часов					
30	16.11		Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, ловли и передач.	1	§16
31	17.11		Совершенствование техники ведения мяча и бросков по кольцу.	1	§16
32	22.11		Контрольное тестирование. Техника и тактика защитных действий. Правила соревнований.	1	§16
33	23.11		Совершенствование техники и тактики выполнения стандартов. Защитные действия.	1	§16
34	24.11		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Правила соревнований.	1	§16
35	29.11		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Правила соревнований.	1	§16
36	30.11		Технические и тактические действия в игре по правилам.	1	§16
37	01.12		Технические и тактические действия в игре по правилам.	1	§16
38	06.12		Контрольные тесты по баскетболу. Игра по правилам.	1	§16
Волейбол-9 часов.					
39	07.12		Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Техника приёма мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.	1	§18
40	08.12		Техника приёма мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.	1	§18
41	13.12		Техника приёма мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе.	1	§18
42	14.12		Совершенствование технических и тактических защитных действий в игре. Двусторонняя игра.	1	§18
43	15.12		Контрольное тестирование по волейболу. Совершенствование техники передач мяча сверху двумя руками.	1	§18
44	20.12		Совершенствование техники выполнения прямых подач.	1	§18
45	21.12		Совершенствование техники выполнения прямого нападающего удара.	1	§18
46	22.12		Совершенствование техники нападающего удара с переводом.	1	§18
47	27.12		Контрольное тестирование по волейболу. Совершенствование техники выполнения нападающего удара с поворотом туловища.	1	§18
Гимнастика-13 часов.					
48	28.12		Телосложение, характеристика его основных типов. Т. Б. на занятиях по гимнастике. Техника выполнения опорного прыжка	1	§20
49	10.01		Способы регулирования массы тела. Совершенствование техники опорного прыжка.	1	§20
50	11.01		Вредные привычки и их профилактика средствами физкультуры. Контроль техники опорного прыжка.	1	§20
51	12.01		Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Совершенствование строевых упражнений. Висы и упоры на перекладине.	1	§20
52	17.01		Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	1	§20
53	18.01		Подъём разгибом в сед ноги врозь. Контрольное тестирование по ОФП.	1	§20
54	19.01		Стойка на плечах из седа ноги врозь. Соскок махом назад. Комбинации из изученных элементов.		§20
55	24.01		Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных элементов на брусьях.		§20
56	25.01		Контроль техники выполнения комбинаций на брусьях.		§20
57	26.01		Длинный кувырок через препятствие (до 90 см.)		§20
58	31.01		Контроль техники выполнения длинного кувырка через препятствие.		§20
59	01.02		Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных акробатических упражнений.		§20
60	02.02		Контроль техники выполнения комбинаций.		§20
Баскетбол-10 часов.					
61	07.02		Т.Б. на занятиях по баскетболу. Способы перемещений в баскетболе. Передача и ловля мяча одной рукой.	1	§16
62	08.02		Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Ведение мяча. Правила соревнований.	1	§16
63	09.02		Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. Правила соревнований	1	§16
64	14.02		Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. Правила соревнований	1	§16
65	15.02		Контрольное тестирование по баскетболу. Игра по правилам.	1	§16
66	16.02		Совершенствование техники и тактики защитных действий. Игра по правилам.	1	§16
67	21.02		Совершенствование техники и тактики действий в нападении. Игра по правилам.	1	§16
68	22.02		Совершенствование техники и тактики игры по правилам. Судейская практика	1	§16

69	28.02		Совершенствование техники и тактики игры по правилам. Судейская практика.	1	§16
70	01.03		Контрольное тестирование по баскетболу. Судейская практика.	1	§16
Легкая атлетика-3 часа.					
71	02.03		Т. Б. на занятиях по Л./А. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	1	§21
72	07.03		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перекидной».	1	§21
73	09.03		Контроль техники прыжка в высоту с разбега.	1	§21
Волейбол-11 часов					
74	14.03		Т. Б. на занятиях по волейболу. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Учебная игра.	1	§18
75	15.03		Совершенствование техники подач. Учебная игра.	1	§18
76	16.03		Совершенствование техники подач. Учебная игра.	1	§18
77	21.03		Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	1	§18
78	22.03		Контрольное тестирование по волейболу. Игра по правилам.	1	§18
79	23.03		Совершенствование техники и тактики игры в нападении. Игра по правилам.	1	§18
80	04.04		Совершенствование техники и тактики игры в защите. Игра по правилам.	1	§18
81	05.04		Совершенствование техники и тактики индивидуальных действий. Правила соревнований по волейболу.	1	§18
82	06.04		Совершенствование техники и тактики, групповых и командных действий.	1	§18
83	11.04		Совершенствование техники и тактики, групповых и командных действий.	1	§18
84	12.04		Контрольное тестирование по волейболу. Игра по правилам.	1	§18
Гимнастика – 2 часа					
85	13.04		Характеристика основных средств формирования правильной осанки.	1	§20
86	18.04		Контроль техники выполнения обще развивающих упражнений.	1	§20
Футбол-7 часов.					
87	19.04		Т. Б. на занятиях по футболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	1	§19
88	19.04		Совершенствование техники ударов по летящему мячу средней частью подъёма. Правила соревнований.	1	§19
89	25.04		Совершенствование техники ведения мяча.	1	§19
90	26.04		Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1	§19
91	27.04		Совершенствование техники ударов по мячу головой. Учебная игра.	1	§19
92	02.05		Совершенствование техники и тактики игры. Игра по правилам. Судейская практика.		§19
93	03.05		Контрольное тестирование по футболу. Игра по правилам. Судейская практика.		§19
Легкая атлетика-9 часов.					
94	04.05		Т. Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Контроль техники бега на 100 м.	1	§20
95	10.05		Совершенствование техники метания гранаты. Оздоровительный бег.	1	§20
96	11.05		Контроль техники метания гранаты. Оздоровительный бег.	1	§20
97	16.05		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	§20
98	17.05		Контроль техники прыжка в длину с разбега Оздоровительный бег.	1	§20
99	18.05		Совершенствование техники прыжка с места. Оздоровительный бег.	1	§20
100	23.05		Контроль техники прыжка с места. Оздоровительный бег.	1	§20
101	24.05		Совершенствование техники и тактики кроссового бега на 1000 м.	1	§20
102	25.05		Контроль техники и тактики кроссового бега на 1000 м.	1	§20