

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №7 г. Заринска

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель школьного  
методического объединения  
учителей естественно  
научного цикла

Т.И. Исакова  
Протокол №1. от «28» 08 2023  
г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директор

По УВР

И.А. Нуязина  
от «31» 08 2023

**ТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Н.А. Кузнецова  
Приказ №169 от «31» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса**  
**среднего общего образования**  
**на 2023-2024 учебный год**

Составитель:

Ростовцева Елена Ефимовна  
учитель физической культуры

Заринск  
2023

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
3. Основной образовательной программы общего образования МБОУСОШ №7
4. Годового календарного графика МБОУСОШ №7;
5. Положения о рабочей программе учебных предметов МБОУСОШ №7

Целью школьного физического воспитания является 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, 4 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 результаты**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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 осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

своение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### **Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

#### **Выпускник на базовом уровне 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).

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности.

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

В разделе «**Тематическое планирование**» отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Авторской программы авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М: Просвещение, 2021 г.

Рабочая программа рассчитана на 102 часов 3 ч в неделю, 34недель.

Из вариативной части 15 ч определено на (народная игра «Русская лапта» 12 часов и спортивная игра «Баскетбол»).

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе урока.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала:**

<b>№п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
2.1	Русская лапта	12
2.2	Спортивные игры	3

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>

1.1	Бег на короткие дистанции	4
1.2	Метание гранаты	3
1.3	Бег на длинные дистанции	3
1.4	Прыжок в длину	2
<b>2</b>	<b>Русская лапта</b>	<b>9</b>
2.1	Передача ловля мяча на месте и в движении	4
2.2	Удары по мячу	3
2.3	Тактика игры	1
2.4	Учебная игра	1
<b>3</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>
3.1	Ведение, передачи и ловли мяча.	3
3.2	Передачи и ловли мяча	3
3.3	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	2
3.4	Учебная игра.	4
<b>4.</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>18</b>
4.1	Строевые упражнения	1
4.2	Круговая тренировка	2
4.3	ОРУ без предметов и с предметами	3
4.4	Совершенствование акробатических упражнений	3
4.5	Развитие гибкости	2
4.6	Развитие координационных способностей	2
4.7	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	3
4.8	Знание о ФК и овладение организаторскими способностями	1
	Самостоятельные занятия	1
<b>5</b>	<b>Элементы единоборств</b>	<b>9</b>
5.1	Овладение техники владения приемами	5
5.2	Развитие координационных способностей	1
5.3	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
5.4	Знание о ФК и овладение организаторскими способностями	1
5.5	Самостоятельные занятия	1
<b>6</b>	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>
6.1	Передачи мяча	2
6.2	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв.	1
6.3	Нападающий удар	2
6.4	Блокировка	1
6.5	Тактические действия	1
6.6	Учебная игра	2
<b>7</b>	<b>Русская лапта</b>	<b>3</b>
7.1	Передача ловля мяча на месте и в движении	1
7.2	Удары по мячу	1
7.3	Тактика игры. Учебная игра	1
<b>8</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
8.1	Метание гранаты	2
8.2	Бег на короткие дистанции	3
8.3	Бег на средние и длинные дистанции	2
8.4	Прыжок в длину	2

### Тематическое планирование

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Игра.	1
2	Совершенствование спринтерского бега. Игра	1
3	Совершенствование эстафетный бег. Бег 60метров.	1
4	Бег на результат на 100 м. Нормы ГТО.	1
5	Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3x10м.	1
6	Метание гранаты в цель. Прыжок в длину с места (зачет)	1
7	Метание гранаты. Нормы ГТО.	1
8	Развитие выносливости. Бег до 25 мин.	1
9	Бег 2000-3000 метров без учета времени.	1
10	Бег 2000 метров (юноши), 1000 метров (девушки) на время	1
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега. Подтягивание - нормы ГТО.	1
12	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега (зачет).	1
	<b>Русская лапта</b>	<b>9</b>
13	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивной игры «лапта». Передачи мяча на месте и в движении	1
14	Ловля и передача мяча в парах и тройках	1
15	Ловля мяча двумя руками в прыжке	1
16	Ловля мяча, летящего «свечой» и с отскока	1
17	Удары по мячу способом «сбоку», «сверху»	1
18	Удары по мячу способом «снизу»	1
19	Удары битой по мячу в разные игровые зоны площадки, перебежки и осаливание игроков	1
20	Тактические действия	1
21	Учебная игра «лапта»	1
	<b>Русская лапта</b>	<b>12</b>
22	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Ведение мяча.	1
23	Передачи и броски мяча. Быстрый прорыв. Игра.	1
24	Передачи и броски мяча. Действия в защите. Игра.	1
25	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Игра.	1
26	Тактика игры. Игра в мини-баскетбол.	1
27	Ведение, передачи и броски мяча.	1
28	Тактика игры. Игра.	1
29	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	1
30	Передачи и броски мяча. Игра	1
31	Ведение, передачи и броски мяча. Игра	1

32	Тактика игры. Правила судейства.	1
33	Тактика игры. Нормы ГТО.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	1
34	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	<b>18</b>
35	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1
36	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	1
37	Акробатических упражнений без музыки.	1
38	Совершенствование акробатических упражнений	1
39	Совершенствование акробатических упражнений	1
40	Развитие двигательных качеств.	1
41	Общеразвивающих упражнений с предметами	1
42	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	1
43	Развитие координационных способностей.	1
44	Развитие физических способностей.	1
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
46	Развитие скоростных способностей.	1
47	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
48	Развитие гибкости. Нормы ГТО.	1
49	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1
50	Знания о физической культуре и овладение организаторскими умениями.	1
51	Самостоятельное занятие.	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	18
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	<b>1</b>
53	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции.	1
54	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1
55	Одновременный двухшажный и одношажный ходы. Прохождение дистанции.	1
56	Одновременный двухшажный и одношажный ходы. Прохождение дистанции до 3км.	1
57	Одновременные ходы.	1
58	Коньковый ход. Торможение плугом.	1
59	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5км.	1
60	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5км.	1
61	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
62	Торможение плугом и упором. Прохождение дистанции	1
63	Подъёмы и спуски. Прохождение дистанции до 5км.	1
64	Преодоление подъемов и препятствий.	1
65	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).	1
66	Прохождение дистанции. Торможение плугом.	1



67	Спуски. Прохождение дистанции	1
68	Подъёмы. Прохождение дистанции	1
69	Прохождение дистанции. Нормы ГТО.	1
	<b>Элементы единоборств</b>	<b>9</b>
70	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Освоение техники владения приемами: самостраховка, приемы борьбы лежа	<b>1</b>
71	Освоение техники владения приемами: самостраховка, приемы борьбы лежа	1
72	Освоение техники владения приемами: учебная схватка	1
73	Освоение техники владения приемами: приёмы борьбы стоя.	1
74	Освоение техники владения приемами: самостраховка, приёмы борьбы стоя.	1
75	Освоение техники владения приемами: самостраховка, учебная схватка	1
76	Развитие координационных способностей. Нормы ГТО.	1
77	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
78	Знания о физической культуре. Самостоятельное занятие	1
	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола Передачи мяча в заданную зону площадки.	1
80	Передачи мяча в заданную зону площадки.	1
81	Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1
82	Нападающий удар.	1
83	Нападающий удар.	1
84	Блокировка нападающего удара.	1
85	Тактические действия в нападении.	1
86	Учебная игра в волейбол.	1
87	Учебная игра в волейбол. Нормы ГТО.	1
	<b>Русская лапта</b>	<b>3</b>
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивной игры «лапта». Передачи мяча на месте и в движении.	1
89	Ловля и передача мяча в парах и тройках	1
90	Удары по мячу способом «сбоку», «сверху»	1
91	Тактические действия. Учебная игра «лапта»	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
92	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Метание гранаты на дальность.	
93	Метание гранаты на дальность.	1
94	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места.	1
95	Бег на 100 м. Подтягивание.	1
96	Совершенствование техники спринтерского бега. Эстафетный бег.	1
97	Бег 1000-3000 метров без учета времени.	1
98	Бег 1000метров (девушки), 3000м. (юноши) на время	1
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1

100	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
101	Нормы комплекса ГТО. Бег 100м.	1
102	Нормы комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И.Лях.- 7-е. – М.:Просвещение.2021г.

