


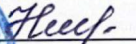
Согласовано:

Заместитель директора по УВР

 И.В.Шарых  
« 01 » 09 2022г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

 И.Н.Никитина  
Приказ № 149/1 от « 01 » 09 2022г



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ильинская средняя общеобразовательная школа»

## Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 11 класса

Попова Н.А., учитель физической культуры  
Высшей квалификационной категории

с. Ильинка  
2022 г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа 11 класса разработана на основе Примерной программы среднего(полного) общего образования физической культуры и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МО и Н РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2015 года);
2. Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Примерной образовательной программы по учебному предмету и (или) авторской программы, прошедшей экспертизу и апробацию;
4. Средней образовательной программы МБОУ «Ильинская СОШ »;
5. Учебного плана МБОУ «Ильинская СОШ» на 2022-2023 учебный год;
6. Положения о рабочей программе МБОУ «Ильинская СОШ ».

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, - тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012, Арзуманов С

### Требования к уровню подготовки обучающихся

№	Виды испытаний	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
1	бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	бег 2 км	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	11	14	18
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				9	10	16
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	П	Л	Л	П	Л	Л

Учащиеся, оканчивающие среднюю школу, должны достигнуть определенного уровня развития физической культуры.

#### **Знать/ понимать**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающий и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- псих функциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## Содержание курса

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

11 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

11 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

11 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

101класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

11 класс. 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

11 класс. Терминология волейбола. 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

#### 1.8. Легкая атлетика.

11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

#### 1.9. Лыжная подготовка.

11 класс. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		11
1		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	11
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
	Итого	68

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол-во часов	Дата
1.	Высокий, низкий старт ТБ	1	1.09
2.	Скоростной бег, финиширование	1	2.09
3.	Бег на длинные дистанции	1	8.09
4.	Вводные нормативы физической подготовленности	1	9.09
5.	Прыжок в длину с места	1	15.09
6.	Прыжок в длину с 13-15 шагов	1	16.09
7.	Прыжок в длину с полного разбега	1	22.09
8.	Метание гранаты из разных положений в цель	1	23.09
9.	Метание гранаты с укороченного разбега	1	29.09
10.	Метание гранаты на дальность с полного разбега	1	30.09
11.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ТБ	1	6.10
12.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.	1	7.10
13.	Длинный кувырок через препятствие высота 90 см	1	13.10
14.	Стойка на руках с помощью	1	14.10
15.	Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1	20.10
16.	Переворот боком	1	21.10
17.	Лазание по канату	1	27.10
18.	Круговая тренировка	1	28.10
19.	Акробатические упражнения в парах	1	10.11
20.	Пирамида без предмета	1	11.11
21.	Акробатическая комбинация	1	17.11
22.	Круговая тренировка	1	18.11
23.	Упражнения с обручем	1	24.11
24.	Лазание по канату	1	25.11
25.	Упражнения с гимнастическими палками	1	1.12
26.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	2.12
27.	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1	8.12
28.	Круговая тренировка	1	9.12
29.	Попеременный четырехшажный ход ТБ	1	15.12

30.	Попеременный четырехшажный ход	1	16.12
31.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	22.12
32.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	23.12
33.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	12.01
34.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	13.01
35.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1	19.01
36.	Прохождение дистанции 5-6 км	1	20.01
37.	Прохождение дистанции 5-6 км	1	26.01
38.	Прохождение дистанции 5-6 км	1	27.01
39.	Прохождение дистанции 5-6 км	1	2.02
40.	Игра «Биатлон»	1	3.02
41.	Игра «Гонки с выбывание»	1	9.02
42.	Спуски и подъемы с крутой горы	1	10.02
43.	Спуски и подъемы с крутой горы	1	16.02
44.	Прохождение дистанции 5-6 км	1	17.02
45.	Прохождение дистанции 5-6 км	1	2.03
46.	Прохождение дистанции на время	1	3.03
47.	Блокирования нападающих ударов	1	9.03
48.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и в защите	1	10.03
49.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и в защите	1	16.03
50.	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и в защите	1	17.03
51.	Игра пляжный волейбол	1	24.03
52.	Игра пляжный волейбол	1	6.04
53.	Судейство и игра в волейбол	1	7.04
54.	Судейство и игра в волейбол	1	13.04
55.	Судейство и игра в волейбол	1	14.04
56.	Судейство и игра в волейбол	1	20.04
57.	Судейство и игра в волейбол	1	21.04
58.	Высокий, низкий старт ТБ	1	27.04
59.	Скоростной бег, финиширование	1	28.04
60.	Бег на длинные дистанции	1	4.05
61.	Бег на длинные дистанции	1	5.05



62.	Прыжок в длину с места	1	11.05
63.	Прыжок в длину с 12-13 шагов	1	12.05
64.	Прыжок в длину с полного разбега	1	18.05
65.	Метание гранаты в цель	1	19.05
66.	Метание гранаты на дальность с 13-15 шагов	1	25.05
67.	Метание гранату на дальность с полного разбега	1	26.05
68.	Эстафетный бег	1	31.05