

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №23 с углубленным изучением иностранных
языков»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
учителей естественно-
математического цикла
«31» 08.2023г, протокол №1
Руководитель МО
_____ Парахина О.В.

Согласовано на заседании
педагогического совета «31»
08.2023г, протокол №1
от «31» августа 2023г.

Утверждаю
И.о. директора
_____ Е.Н. Мацько
Приказ №563/01-22 от «31»
августа 2023г.

**КОПИЯ
ВЕРНА**

**Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 11 классов
на 2023-2024 учебный год**

Составитель программы:
Фихтер О.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к тематическому планированию по физической культуре
для учащихся 10–11 классов

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Просвещение, 2019).

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

• пособие для учащихся:

– Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10–11 классов. – М.: Просвещение, 2019;

• пособия для учителя:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 1997.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

– Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998.

– Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.

– Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

– Журнал «Физическая культура в школе».

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

– Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

– Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

– Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

– Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

– Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:**

классов:

– 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 физиологической подготовленности.

– Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

– Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть – 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения,

климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

Требования к уровню подготовки учащихся 10–11 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

10 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 движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 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.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–11 классы. 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.

Волейбол

10–11 классы. 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.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. 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.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физически е способност и	Физические упражнения	М а л ь ч и к и	Д е в о ч к и
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	1 4 , 3 5 , 0	1 7 , 5 5 , 4

Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	1 0	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	1 4
	Прыжок в длину с места, см	2 1 5	1 7 0
Квыносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	1 0 . 0 0
	Бег 3000 м, мин, с	1 3 . 3 0	–

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Тематическое планирование для учащихся 11-х классов.

№ п\п	Тема	Кол-во часов	Домашнее задание
Раздел	легкая атлетика		
1	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м.	1	ТБ на уроках
2	Эстафетный бег Специальные беговые упражнения	1	техника бега
3	Совершенствование техники Правила соревнований	1	упр на силу
4	Строевые упражнения. Подготовка к сдаче Теста- прыжок в длину с места.	1	упр на силу
5	Строевые упражнения. Тест прыжок в длину с места.	1	техника бега
6	Совершенствование техники. Финиширование. Эстафеты	1	техника бега
7	Учет техники. Бег на результат 60 м. Эстафеты.	1	техника бега
8	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча	1	техника прыжка
9	Совершенствование техники. . Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований	1	Бег до 3 мин
10	Совершенствование техники. Правила соревнований	1	Бег до 3 мин
11	Бег на средние и длинные дистанции Бег 1000 метров.	1	Бег до 3 мин
12	Бег на средние и длинные дистанции. Бег 2000 метров	1	Бег до 5 мин
13	Совершенствование техники. Бег до 15 минут	1	Бег до 8 мин
14	Учет техники Бег 2 км	1	Бег до 8 мин
Раздел	Спортивные игры (баскетбол).		
15	Баскетбол. Передвижение игрока. Повороты с мячом	1	правила игры
16	Тест – передача мяча в стену за 30 секунд	1	правила игры

17	Тест – челночный бег с ведением мяча.	1	правила игры
18	Тест – ведение мяча «змейкой» на скорость.	1	правила игры
19	Зачет – бросок мяча в движении.	1	правила игры
20	Баскетбол. . Бросок мяча в движении двумя руками снизу	1	правила игры
21	Совершенствование техники. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника	1	правила игры
22	Совершенствование техники. Позиционное нападение с изменением позиций	1	правила игры
23	Совершенствование техники. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	1	правила игры
Раздел	Спортивные игры (волейбол).		правила игры
24	Волейбол. Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху	1	правила игры
25	Разучивание передачи мяча через сетку с перемещением.	1	правила игры
26	Учет-сочетания перемещений и приемов. Обучение технике нижней прямой подачи. (зачет).	1	правила игры
27	Учет - приема мяча после подачи. (зачет).	1	правила игры
Раздел	Раздел гимнастики с элементами акробатики.		
28	Гимнастика Висы.Строевые упражнения	1	упр на силу
29	Гимнастика Висы.Строевые упражнения	1	упр на силу
30	Совершенствование мост из положения стоя (дев.) ;длинный кувырок вперед (юн.)	1	упр на силу
31	Обучение техники. Подъем переворотом в упор.	1	упр на силу
32	Учет-равновесия , стойка на голове (юн.); выпад и кувырок вперед (дев.). (зачет).	1	упр на силу
33	Акробатика. Развитие силовых способностей	1	упр на силу
34	Совершенствование ЗУН. Прыжки через скакалку. Подтягивание.	1	упр на силу
35	Совершенствование ЗУН. Тест подъем туловища из положения лежа на спине	1	упр на силу
36	Совершенствование ЗУН. Развитие силовых способностей	1	упр на силу
37	Совершенствование ЗУН. Развитие силовых способностей Тест отжимание в упоре лежа.	1	упр на силу

38	Совершенствование ЗУН. Эстафеты. Развитие силовых способностей Тест вис на перекладине.	1	упр на силу
Раздел	Спортивные игры		
39	Волейбол Тест: прыжки на скакалке за 1 мин.	1	Техника игры
40	Баскетбол. Тест: подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой (дев)	1	Техника игры
Раздел	спортивные игры (волейбол).		
41	Волейбол. Стойка и перемещение игрока.	1	Техника игры
42	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча	1	Техника игры
43	Волейбол. Тактика свободного падения. Игра.	1	Техника игры
44	Совершенствование ЗУН. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	Техника игры
45	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра		Техника игры
46	Совершенствование ЗУН. Учебная игра.	1	Техника игры
47	Совершенствование ЗУН. Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом 2'1, 3'1	1	Техника игры
48	Совершенствование ЗУН. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	Техника игры
Раздел	спортивные игры (баскетбол, волейбол).		
49	Совершенствование технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	Техника игры
50	Закрепление технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	Техника игры
51	Закрепление технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1	Техника игры
52	Совершенствование технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках.	1	Техника игры
53	Совершенствование технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках.	1	Техника игры
54	Закрепление технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках.	1	Техника игры
55	Закрепление технике ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках.	1	Техника игры
Раздел	Лыжная подготовка		
56	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1	Техника хода

57	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1	Техника хода
58	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1	Техника хода
59	Учет техники одновременного бесшажного хода.	1	Техника хода
60	Совершенствование техники одновременного одношажного и двухшажного ходов.	1	Техника хода
61	Совершенствование техники одновременного одношажного и двухшажного ходов.	1	Техника хода
62	Учет техники одновременного одношажного хода.	1	Техника хода
63	Учет техники одновременного двухшажного хода.	1	Техника хода
64	Ходьба в медленном темпе до 5км.	1	Техника хода
65	Совершенствование техники конькового хода.	1	Техника хода
66	Совершенствование технике подъема «елочка».	1	Техника хода
67	Совершенствование технике подъема «елочка».	1	Техника хода
68	Совершенствование технике подъема «елочка».	1	Техника хода
69	Совершенствование техники спуска в основной стойке.	1	Техника хода
70	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	Техника хода
71	Лыжные гонки на ,5 км.	1	Техника хода
Раздел	Спортивные игры (баскетбол).		
72	Совершенствование технике ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Правила игры
73	Закрепление технике ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Правила игры
74	Совершенствование технике броска одной рукой и двумя руками с места и в движении.	1	Правила игры
75	Закрепление технике броска одной рукой и двумя руками с места и в движении.	1	Правила игры
76	Совершенствование техники броска одной рукой и двумя руками с места и в движении.	1	Правила игры
77	Учет техники броска одной рукой и двумя руками с места и в движении.	1	Правила игры
78	Учет техники выполнения «змейки» и челночного бега 3x10 м. с ведением мяча.	1	Правила игры
Раздел	спортивные игры (баскетбол).		

79	Учет техники штрафного броска. Совершенствование тактики игры	1	Техника игры
80	Учет техники броска с пунтира. Совершенствование тактики игры	1	Техника игры
81	Учет техники броска с 6 точек. Совершенствование тактики игры	1	Техника игры
82	Учет техники броска в движении. Совершенствование тактики игры	1	Техника игры
83	Учет тактики игры (позиционное нападение с изменением позиций, быстрым прорывом).	1	Техника игры
84	Учебно-тренировочная игра.	1	Техника игры
Раздел	Спортивные игры (волейбол).		
85	Совершенствование техники. Стойка и перемещение игрока.	1	Техника игры
86	Совершенствование техники. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).	1	Техника игры
87	Совершенствование техники. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Техника игры
88	Совершенствование техники. Стойка и перемещение игрока.	1	Техника игры
89	Совершенствование ЗУН Нижняя прямая подача мяча.	1	Техника игры
90	Совершенствование ЗУН Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1	Техника игры
Раздел	Легкая атлетика.		
91	Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Учет техники прыжка в длину с места (тест).	1	упр на силу
92	Совершенствование техники челночного бега 3x10 м. Техника безопасности на уроках	1	упр на силу
93	Учет техники прыжка в длину с места. (тест). Техника безопасности на уроках	1	упр на силу
94	Учет техники челночного бега 3x10 м Совершенствование техники метания мяча в цель, на дальность.	1	упр на силу
95	Метание мяча в цель, на дальность. Совершенствование техники	1	упр на силу
96	Совершенствование техники метания мяча в цель, на дальность.	1	упр на силу
97	Закрепление техники метания мяча в цель, на дальность. ОРУ в парах.	1	упр на силу
98	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	техника прыжка
99	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	техника прыжка

100	Учет техники прыжка в длину с разбега. ОРУ прыжковые.	1	техника прыжка
101	Учет техники бега на 1000 м. Учет техники бега на 1000 м. (тест).	1	бег до 7 мин
102	Техника метания гранаты на дальность.	1	техника метания
103	Техника метания гранаты на дальность.	1	техника метания
104	Техника метания гранаты на дальность.	1	техника метания
105	Учет техники метания гранаты на дальность.	1	техника метания