

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Лицей №24» имени П.С Приходько

Рассмотрено
Педагогический совет
Протокол № 9
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Лицей №24» им. П.С
Приходько
_____/О.В. Воронкова/
Приказ №195/1
от «1» сентября 2023 г.



Рабочая учебная программа

Физическая культура
среднее общее образование
11 класс
2023-2024 учебный год

Программу составил(а):
Копылова Г.В.

г. Рубцовск
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС, на основе авторской программы «Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И Ляха 10-11 классы» (В. И. Лях – М.: Просвещение, 2019), положения о рабочей программе МБОУ « Лицей № 24» имени П.С Приходько

Учитывая направление работы лицея «Гражданское воспитание. Социализация учебно-воспитательного процесса», изучение физической культуры в 11 классе направлено на достижение следующей цели: формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Задачи:

- 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;
- 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;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Данная рабочая программа составлена в 11 классе на 100ч в связи с особенностями календаря (23.02.2024г, 08.03.2024г – праздничные дни) Используемый учебно-методический комплект для реализации рабочей учебной программы:

1. « Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И Ляха 10-11 классы» (В. И. Лях – М.: Просвещение, 2019).
2. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
3. Лях В.И., Зданевич А.А. "Физическая культура. 10-11 классы. Методические рекомендации". Издательство Просвещение, 2014.
4. Лях В.И. "Физическая культура. Тестовый контроль.10-11 классы" Просвещение, 2014г.
5. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под.ред.В.И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012 с.: ил.

Авторская программа рассчитана на 102 часа, в том числе контроля – 8, тестов – 11.

Формы организации учебного процесса: фронтальные, групповые, индивидуальные.

Преобладающие формы текущего контроля: устный опрос, письменные контрольные испытания, метод педагогического наблюдения, контрольные испытания физической подготовленности. Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Содержание программного материала

Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте -2ч.:

Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007г). Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды

Баскетбол-18ч.: Терминология баскетбола. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника. Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Гимнастика с основами акробатики -18ч.: Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка во время занятий. Акробатика. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом бревне. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Лыжная подготовка -18ч.: Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции от 3 км до 5км.

Элементы единоборств - 9ч.: Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя.

Волейбол - 12 ч: Техника безопасности при занятиях волейболом. Варианты техники приема и передач, подач, нападающего удара, блокирования нападающих ударов. Игра по правилам.

Легкая атлетика - 23ч.: Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Совершенствование техники спринтерского бега; длительного бега.

Совершенствование техники метания на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Длительный бег до 20 - 25 мин. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура

Метапредметными результатами

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов; # умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметными результатами

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Поурочное планирование
35 учебного предмета физическая культура
(3 ч. в неделю; 33 учебных недели)
11а класс

Номер урока	Тема урока	По плану	По факту	Примечание
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (1 час)				
1	Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007г)	1.09		
Лёгкая атлетика (13 часов)				
2	Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Дозирование нагрузки.	1.09		

3	Стартовый разгон. Бег 100м	6.09		
4	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места (тест).	8.09		
5	Метание гранаты 500-700г с места на дальность. Бег 1000м (тест).	8.09		
6	Метание гранаты 500-700г с места на дальность.	13.09		
7	Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	15.09		
8	Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность (контроль)	15.09		
9	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега	20.09		
10	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега	22.09		
11	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега	22.09		
12	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега (контроль).	27.09		
13	Длительный бег до 20-25мин	29.09		
14	Длительный бег до 20-25мин	29.09		
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)				
15	. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.	04.10		
16	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Комбинации упражнений с обручами, набивными мячами.	6.10		
17	Акробатика.	6.10		
18	Акробатика.	11.10		
19	Акробатика.	13.10		
20	Акробатика.	13.10		
21	Акробатика. Наклон вперед из положения стоя (тест).	18.10		

22	Висы и упоры. Подтягивание на высокой и низкой перекладине (тест).	20.10		
23	Упражнения с гимнастической скамейкой. Метание набивного мяча.	20.10		
24	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом бревне. Прыжки через гимнастическую скакалку (тест).	25.10		
25	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом бревне. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (тест).	27.10		
26	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом бревне. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (тест).	27.10		
27	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом бревне.	08.11		
28	Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	10.11.		
29	Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.	10.11		
30	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	15.10		
31	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	17.11		
32	Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.	17.11		
Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)				
33	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры	22.11		
34	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Челночный бег 3x10м (тест).	24.11		
35	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника.	24.11		
36	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника.	29.11		
37	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника.	01.12		
38	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника	1.12		

	(контроль).			
39	Действия против игрока без мяча и с мячом.	06.12		
40	Действия против игрока без мяча и с мячом.	8.12		
41	Действия против игрока без мяча и с мячом.	8.12		
42	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	13.12		
43	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	15.12		
44	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	15.12		
45	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	20.12		
46	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	22.12		
47	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	22.12		
48	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	27.12		
49	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	29.12		
50	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	29.12		
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)				
51	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Особенности физической подготовки лыжника.	10.01		
52	Переход с одновременных ходов на попеременные.	12.01		
53	Переход с одновременных ходов на попеременные.	12.01		
54	Переход с одновременных ходов на попеременные.	17.01		
55	Переход с одновременного хода на попеременный (контроль).	19.01		
56	Преодоление подъемов и препятствий.	19.01		
57	Преодоление подъемов и препятствий.	24.01		

58	Преодоление подъемов и препятствий.	26.01		
59	Преодоление подъемов и препятствий.	26.01		
60	Преодоление подъемов и препятствий (контроль)	31.01		
61	Прохождение дистанции до 3 км	02.02		
62	Прохождение дистанции до 3 км	02.02		
63	Прохождение дистанции до 4 км	07.02		
64	Прохождение дистанции до 4 км	09.02		
65	Прохождение дистанции до 4 км	09.02		
66	Прохождение дистанции до 5 км	14.02		
67	Прохождение дистанции до 5 (6) км	16.02		
68	Прохождение дистанции до 5 (6) км	16.02		
Элементы единоборств (9 часов)				
69	Техника безопасности. Самостоятельная разминка перед поединком. Приёмы самостраховки.	21.02		
70	Приёмы борьбы лёжа и стоя.	28.02		
71	Приёмы борьбы лёжа и стоя. Подвижная игра «Сила и ловкость».	01.03		
72	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Борьба двое против двоих».	01.03		
73	Силовые упражнения и единоборства в парах. Игра «Борьба всадников».	06.03		
74	Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка.	15.03		
75	Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка.	15.03		
76	Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка.	20.03		
77	Силовые упражнения и единоборства в парах. Учебная схватка.	22.03		
Волейбол (12 часов)				
78	Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники	22.03		

	передвижений.			
79	Варианты техники приема и передач мяча.	03.04		
80	Варианты техники приема и передач мяча.	05.04		
81	Варианты подач мяча.	05.04		
82	Варианты подач мяча. Прием и передача мяча (контроль).	10.04		
83	Варианты подач мяча.	12.04		
84	Варианты подач мяча (контроль).	12.04		
85	Варианты нападающего удара через сетку.	14.04		
86	Варианты нападающего удара через сетку.	17.04		
87	Варианты блокирования нападающих ударов .	19.04		
88	Варианты блокирования нападающих ударов. Игра по правилам.	19.04		
89	Варианты блокирования нападающих ударов. Игра по правилам.	24.04		
Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте (1 час)				
90	Понятие «адаптивная физическая культура», её основные виды	26.04		
Легкая атлетика (10 часов)				
91	Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой. Бег 30м (тест).	26.04		
92	Стартовый разгон. Бег 100м	03.05		
93	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места (тест).	03.05		
94	Метание гранаты 500-700г с места на дальность. Бег 1000м (тест).	08.05		
95	Метание гранаты 500-700г с места на дальность.	15.05		
96	Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	17.05		
97	Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность (контроль)	17.05		

98	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега	22.05		
99	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега	24.05		
100	Прыжки в длину с 13 – 15 шагов разбега	24.05		