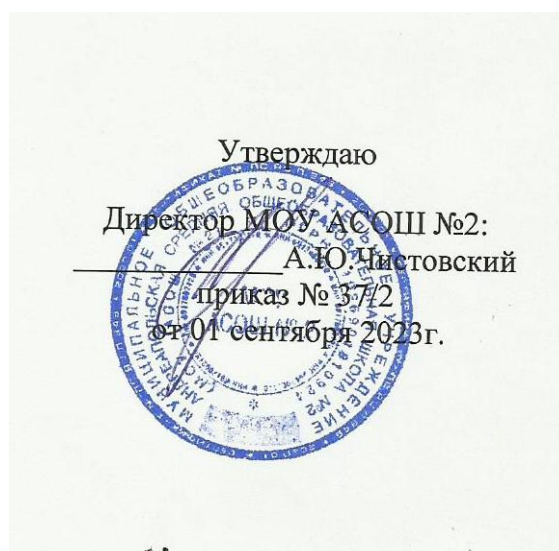


Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования Тверской области  
Отдел образования Администрации Андреапольского МО  
МОУ АСОШ №2

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.  
Принято на заседании методического  
совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.



Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучения 11 класса

г.Андреаполь,2023

## 1. Планируемые результаты учебного предмета.

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного

стандарта среднего (полного) общего образования, основной образовательной программы

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2016

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных:

- на развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- на формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта;
- на приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

### 1.1. Личностные результаты:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**1.2. Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**1.3. Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **II. Содержание учебного предмета.**

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Количество часов 10 - 11 классы**

		1 верть	2 верть	3 верть	4 верть
Кол-во недель	34	9	8	9	8
Число уроков	102	27	24	27	24
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Спортивные игры	39				
Волейбол	18		9	9	
Баскетбол	21		9		12
Гимнастика с элементами акробатики	18	12	6		
Легкая атлетика	21	12			9
Лыжная подготовка	18			18	
Кроссовая подготовка	15	3			3
<i>Всего часов</i>	<i>102</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>27</i>	<i>24</i>

### III. Тематическое планирование 11кл.

№ п/	Тема урока	Кол – часов	Дата	Корре
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>		
1	Бег с низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1		
2	Развитие скоростных качеств.	1		
3	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. ОФП	1		
4	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		
5	Техники низкого старта. Бег 60 метров. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Передача эстафетной палочки.	1		
6	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств ОФП	1		
7	<b>Сдача контрольного норматива</b> – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1		
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1		
9	<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в длину с разбега. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	1		

10	Развитие скоростных качеств. ОФП	1		
11	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания.	1		
12	Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче ГТО	1		
	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	<b>3</b>		
13	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1		
14	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1		
15	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1		
	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>12</b>		
16	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		
17	Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1		
18	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения	1		

	гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.			
19	<b>Сдача контрольного норматива</b> – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжок, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).	1		
20	Техника опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
21	Техника опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
22	Закрепить технику опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
23	<b>Сдача контрольного норматива</b> - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
24	Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	1		
25	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		
26	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		
27	Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>		



28	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, ганюков, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1		
29-	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2		
31	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1		
32	Техника верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1		
33	<b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1		
34	Техника нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1		
35	Техника блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1		
36	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника учебной игры в волейбол.	1		
	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>6</b>		
37	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		
38	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		
39	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		

40	Длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		
41	<b>Сдача контрольного норматива</b> – акробатические упражнения. Развитие координации.	1		
42	Развитие координационных способностей.	1		
	<b>Баскетболу</b>	9		
43	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Учебная игра в баскетбол.	1		
44	Техника ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1		
45	Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1		
46	<b>Сдача контрольного норматива</b> – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1		
47	Техника ведения мяча. Позиционное нападение 2х2. Учебная игра в баскетбол.	1		
48	Техника защиты. Учебная игра в баскетбол.	1		
49	Техника выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1		
50	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника игры в баскетбол.	1		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>		
51	Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и ж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения	1		
52	Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	1		
53	Обучение технике согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот	1		

	пругом».			
54	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом. Переход из торможения «пругом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	1		
55	Техника постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом. Переход из торможения «пругом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	1		
56	Техника согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1		
57	Техника согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1		
58	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника выполнения подъема скользящим шагом. Техника согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	1		
59	Техника согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	1		
60	Совершенствование технике непрерывного передвижения одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1		

61	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
62	Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
63	Техника непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1		
64	Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
65	Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
66	Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1		
67	Прохождение дистанции 3 км.	1		
68	Прохождение дистанции 7 км.	1		
	<b>Волейбол</b>	<b>9</b>		
69	Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Техника передвижений, остановок, поворотов, стойки. Учебная игра в волейбол.	1		
70-	Прием и передачи мяча. Упражнения с мячами. Учебная игра в волейбол.	2		
72	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1		
73	Верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1		
74	<b>Сдача контрольного норматива</b> – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1		
75	Техника нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1		
76	Техника блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1		
77	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника учебная игры в волейбол.	1		

	<b>Баскетбол</b>	<b>12</b>		
78	Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1		
79-	Техника ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2		
81-	Техника штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	2		
83	<b>Сдача контрольного норматива</b> – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1		
84	Техника ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1		
85	Техника защиты.Позиционное нападение3х3. Учебная игра в баскетбол.	1		
86-	Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол. Позиционное нападение 4.Игра в баскетбол.	2		
89	<b>Сдача контрольного норматива</b> – техника игры в баскетбол.	1		
90	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1		
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>		
91	Низкий старт. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Техника прыжка в высоту с разбега.	1		
92	Развитие скоростных качеств. Техника прыжка в высоту с разбега.	1		
93	<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.	1		
94	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. <b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 30 м.	1		

95	Техника низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения игательным действиям	1		
96	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1		
97	<b>Сдача контрольного норматива</b> – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1		
98	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание гранаты. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1		
	<b>Сдача контрольного норматива</b> – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
	<b><i>Кроссовая подготовка</i></b>	<b>3</b>		
100	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1		
101	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1		
102	<b>Сдача контрольного норматива</b> – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.			