

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Удмуртской Республики

Муниципальное образование "Муниципальный округ Киясовский район

Удмуртской Республики"

МКОУ "Атабаевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
естественно-научного
цикла

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании педсовета

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МКОУ
«Атабаевская СОШ»

Приказ №1 от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1067930)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Атабаево 2023

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы по физической культуре, (Москва: Просвещение, 2011г.), комплексной программы «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов» под ред. В.И. Ляха, М., «Просвещение», 2016 г. Преподавание ведется по учебнику, входящему в федеральный перечень учебников, утвержденный Министерством Просвещения РФ: Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций./ В. И. Лях; А. А. Зданевич. — М.: Просвещение - 2019.

Основные методы работы на уроке:

- словесный; наглядный;
- расчленено–конструктивного упражнения (разучивания упражнений);
- целостно – конструктивного упражнения;
- сопряжённого воздействия;
- стандартного и переменного упражнения;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой; игровой и соревновательный.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Физическая культура

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2.Содержание учебного предмета.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования* .

11 класс

3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Контроль
Легкая атлетика (13 ч)			
1/1	Правила безопасности на уроках л/а. Высокий и низкий старт до 40м.	1	
2/2	Низкий старт. Стартовый разгон до 40м.	1	Бег 30 м
3/3	Бег по дистанции 70 - 80м. Эстафетный бег.	1	Прыжок в длину с места
4/4	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег	1	
5/5	Бег на результат 100м. Эстафетный бег.	1	Бег 100м
6/6	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Отгалкивание.	1	Тест на гибкость
7/7	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Челночный бег.	1	Челночный бег 3х10 м
8/8	Прыжки в длину на результат.	1	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега
9/9	Метание мяча и гранаты на дальность. Челночный бег.	1	
10/10	Метание мяча и гранаты в горизонтальную цель 2х2м. Учет на дальность.	1	Метание гранаты на дальность
11/11	Бег на средние дистанции до 15-20мин.	1	Подтягивание в висе
12/12	Бег по пересеченной местности до 20-25 мин.	1	
13/13	Бег по пересеченной местности. Кросс.	1	Бег 2000м(д), 3000м(ю).
Баскетбол (14ч)			
14/1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча различными способами. Быстрый прорыв (2х1).	1	
15/2	Передачи. Бросок в кольцо после передачи. Быстрый прорыв (2х1).	1	
16/3	Бросок в кольцо после передачи. Быстрый прорыв (3х2).	1	Техника ведения мяча
17/4	Передачи мяча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита(2х3).	1	
18/5	Передачи мяча в движении. Броски одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита(2х3).	1	Техника передачи мяча
19/6	Броски одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита (2х1х2)	1	
20/7	Броски одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита (2х1х2)	1	

21/8	Броски одной и двумя руками в прыжке. Зонная защита (2х1х2)	1	Техника броска мяча в прыжке
22/9	Передачи мяча в движении с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2).	1	
23/10	Передачи мяча в движении и ведение мяча с сопротивлением. Ловля высоколетающего мяча.	1	
24/11	Передачи мяча в движении и ведение мяча с сопротивлением. Нападение через заслон.	1	
25/12	Передачи мяча в движении и ведение мяча с сопротивлением. Нападение через заслон .	1	Штрафные броски.
26/13	Личные действия в защите. Учебная игра.	1	
27/14	Личные действия в защите. Учебная игра.	1	
Гимнастика с основами акробатики (21 ч)			
28/1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Повторение ранее изученных элементов.	1	
29/2	Юн.- длинный кувырок через препятствие в 100см, дев.-сед углом.		
30/3	Юн.- длинный кувырок через препятствие в 100см, дев.-сед углом.	1	
31/4	Юн.- стойка на руках с помощью; Дев.- стоя на коленях наклон назад	1	Длинный кувырок через препятствие; сед углом
32/5	Юн.- кувырок назад через стойку на руках ; дев.- из стойки на лопатках переход в полушпагат руки в сторону.	1	Кувырок назад ч/з стойку на руках; стойка на лопатках.
33/6	Акробатическая комбинация, переворот в сторону	1	
34/7	Опорный прыжок. Акробатическая комбинация.	1	Акробатическая комбинация
35/8	Опорный прыжок: юноши- конь в длину h- 115-120см., дев.-прыжок углом с разбега под углом к снаряду h- 110см.	1	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
36/9	Опорный прыжок. Подтягивание в висе	1	
37/10	Опорный прыжок. Подтягивание в висе	1	Опорный прыжок через коня в длину, h-120см
38/11	Упражнения на перекладине: юн.- подъем в упор силой, дев.-толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	1	
39/12	Упражнения на перекладине: юн.- подъем в упор силой, дев.-толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	1	Подъем переворотом
40/13	Упражнения на перекладине: юн.-подъем переворотом, дев. –толчком двух ног вис углом	1	Прыжки на скакалке

41/14	Упражнения на перекладине: подъем разгибом. Комбинация с обручем.	1	
42/15	Упражнения на брусках: сгибание-разгибание рук в упоре на брусках. Комбинация с обручем.	1	Подтягивание в висе
43/16	Упражнения на брусках: стойка на плечах из седа ноги врозь. Комбинация с обручем.	1	
44/17	Упражнения на брусках-угол в упоре. Комбинация с обручем.	1	Комбинация на брусках
45/18	Лазание по канату. Рывок гири 16кг. Упражнение на равновесие	1	Комбинация на равновесие –дев Лазанье по канату
46/19	Лазание по канату. Рывок гири 16 кг. Упражнение на равновесие	1	Поднимание ног в вис
47/20	Лазание по канату. Рывок гири 16 кг. Упражнение на равновесие	1	
48/21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	Гимнастическая полоса препятствий
Лыжная подготовка (18 ч)			
49/1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника попеременных ходов.	1	
50/2	. Техника попеременных и одновременных ходов.	1	
51/3	. Техника попеременных и одновременных ходов.	1	
52/4	. Техника попеременных и одновременных ходов.	1	
53/5	. Техника попеременных и одновременных ходов.	1	
54/6	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	1	Лыжные гонки 1 км.
55/7	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	1	
56/8	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	1	Техника классических ходов
57/9	Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	1	
58/10	Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	1	Лыжные гонки 2км
59/11	Переход с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.	1	Техника перехода с ПХ на ОХ.
60/12	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5-6 км.	1	

61/13	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5-6 км.	1	
62/14	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5-6 км.	1	
63/15	Лыжные гонки	1	Лыжные гонки 3 км, 5 км
64/16	Техника лыжных ходов	1	
65/17	Круговые эстафеты с этапом до 300 м	1	
66/18	Передвижение на лыжах 5 км , 10 км б/у времени	1	Передвижение на лыжах 5 км, 10 км б/у времени
Волейбол (18 ч)			
67/1	Техника безопасности на уроках волейбола. Совершенствование верхней и нижней передачи.	1	
68/2	Совершенствование верхней и нижней передачи.	1	
69/3	Совершенствование верхней и нижней передачи.	1	Передачи мяча над собой.
70/4	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	
71/5	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	
72/6	Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи.	1	Верхняя прямая подача.
73/7	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	
74/8	Нападающий удар по зонам. Одиночное блокирование.	1	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек
75/9	Нападающий удар по зонам. Двойное блокирование	1	Прием мяча двумя руками снизу
76/10	Нападающий удар по зонам. Двойное блокирование	1	
77/11	Нападающий удар по зонам. Двойное блокирование	1	Прыжки на скакалке за 1 мин
78/12	Нападение через 3 зону. Прием от сетки.	1	
79/13	Нападение через 4 зону. Прием от сетки.	1	
80/14	Нападение через 2 зону. Прием от сетки.	1	
81/15	Нападение через 2 зону. Прием от сетки.	1	
82/16	Нападение через 2 зону. Прием от сетки.	1	Нападающий удар.
83/17	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	

84/18	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	1	
Легкая атлетика (18 ч)			
85/1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	1	Челночный бег 5x10 м
86/2	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега .	1	
87/3	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега .	1	
88/4	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега .	1	Прыжок в высоту с разбега
89/5	Низкий старт. Стартовый разгон до 40м.	1	Прыжок в длину с места
90/6	Низкий старт. Стартовый разгон до 40м.	1	Тройной прыжок с места
91/7	Бег по дистанции до 70- 80 м. Эстафетный бег	1	
92/8	Бег по дистанции до 70- 80 м. Эстафетный бег	1	Бег 60 м, 100м.
93/9	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	1	Подтягивание в висе(м), сгибание-разгибание рук в упоре лежа(д)
94/10	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Отгалкивание.	1	
95/11	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Челночный бег.	1	Тест на гибкость
96/12	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега на результат	1	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега
97/13	Метание мяча и гранаты на дальность.	1	
98/14	Метание мяча и гранаты на дальность	1	Метание мяча и гранаты
99/15	Бег по пересеченной местности до 20-25 мин. Русская лапта.	1	
100/16	Бег по пересеченной местности до 20-25 мин. Русская лапта.	1	
101/17	Бег по пересеченной местности до 20-25 мин. Русская лапта.	1	Бег 2000м, 3000м.
102/18	Игры, эстафеты на местности.	1	
Итого		102	

Критерии оценки

Критерии оценивания различных видов работ

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

времени			
---------	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

11кл.

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	4.3	4.7	5.1	4.8	5.3	6.1
2	Бег 100м.(сек)	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
3	6-минутный бег(м)	1500	1350	1100	1300	1100	900
4	Бег3000м (мин); 2000м(дев)	12	13	14	9.50	10.10	10.30
5	Метание на дальность (м.)	38	32	26	23	18	12
6	Прыжок в длину с места (см)	240	220	200	210	190	160
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	45	38	25	20	17	12
9	Поднятие туловища из положения лежа (раз)	45	35	30	24	21	17
10	Подтягивание (раз)	12	10	7	18	16	6
11	Челночный бег 3*10 (сек)	7.2	7.5	8.1	8.4	8.7	9.7
12	Прыжок через скакалку (раз)	145	135	120	150	140	125
13	Прыжок в высоту (см)	135	125	110	120	115	105
14	Прыжок в длину с разбега (см)	460	420	370	380	350	310
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	680	650	600	560	490	460