

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

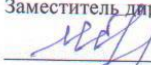
Комитет по образованию Псковской области

Управление образования администрации города Великие Луки

МАОУ СОШ №16

РАССМОТРЕНО
Руководитель методического
объединения учителей
школы

Кузмина А.В.
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Черепова Н.И.

УТВЕРЖДЕНО
И.О. Директор МАОУ СОШ №16
Егорова Ю.А.
102/о от «31» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура» - 11 класс
на 2023-2024 учебный год

Составители: Аксенова Е.Н.

учителя физической культуры

Великие Луки
2023 г.

Пояснительная записка

- Рабочая программа по физической культуре для 11 классов разработана на основе:
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования
 - Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ№16
 - Учебного плана МАОУ СОШ№16,
 - Годового календарного графика МАОУ СОШ№16,
 - Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2021);

Учебно-методическое обеспечение:

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2021 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2021):

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ №16 предмет физическая культура изучается в объеме: 11 класс 3 часа.

Цель реализации образовательной программы:

Цель реализации образовательной программы:

Создание условий для формирования компетентной личности, готовой к самореализации в различных сферах жизнедеятельности и изменяющихся социально-экономических условиях на основе разностороннего ее развития.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, самосовершенствование обучающихся, обеспечивающие их социальную успешность, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья;
- обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования;

— установление требований к воспитанию и социализации обучающихся как части образовательной программы и соответствующему усилению воспитательного потенциала школы, обеспечению индивидуализированного

— обеспечение эффективного сочетания урочных и внеурочных форм организации образовательного процесса, взаимодействия всех его участников;

— участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды, школьного уклада;

— сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные. Развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно- спортивных и оздоровительных мероприятиях.

Планируемые результаты:

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<ul style="list-style-type: none">• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Раздел 1. 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

Раздел 2. 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.

Раздел 3. 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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Контрольные тесты 11 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м,	8,0и	8,1-8,5	8,6 и	7,5 и	7,6-8,1	8,2 и

с	меньше		меньше	меньше		больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

Тематическое планирование

11 класс

№	Тема	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	23
2	Волейбол	29
3	Баскетбол	19
4	Кроссовая подготовка	21
5	Гимнастика	10
	Итого	102

Интернет-поддержка курса физическая культура

Название сайта	Электронный адрес
Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».	http://www.openclass.ru
Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» 4.	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
Образовательные сайты для учителей физической культуры	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса – 3 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Тип урока	Вид контроля	Домашние задание	Дата по плану
1	Спринтерский бег, эстафетный бег	Вводный		Комплекс №1	
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	комплексный		Комплекс №1	
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	комплексный	Бег 100м. на оценку	Комплекс №1	
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	комплексный		Комплекс №1	
5	Спринтерский бег, эстафетный бег	совершенствование		Комплекс №1	
6	Прыжок в длину	комплексный	Челночный бег на время.	Комплекс №1	
7	Прыжок в длину	комплексный		Комплекс №1	
8	Прыжок в длину	комплексный		Комплекс №1	
9	Метание мяча и гранаты	комплексный	Прыжок на оценку	Комплекс №1	
10	Метание мяча и гранаты	комплексный		Комплекс №1	
11	Метание мяча и гранаты	комплексный		Комплекс №1	
12	Бег по пересеченной местности	совершенствование	Метание на оценку	Комплекс №1	
13	Бег по пересеченной местности	комплексный		Комплекс №1	
14	Бег по пересеченной местности	комплексный		Комплекс №1	
15	Бег по пересеченной местности	комплексный		Комплекс №1	
16	Бег по пересеченной	комплексный	Бег на 2000м	Комплекс №1	

	местности				
17	Бег по пересеченной местности	совершенствование		Комплекс №1	
18	Бег по пересеченной местности	комплексный		Комплекс №2	
19	Бег по пересеченной местности	комплексный		Комплекс №2	
20	Бег по пересеченной местности	комплексный		Комплекс №2	
21	Бег по пересеченной местности	совершенствование		Комплекс №2	
22	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	комплексный		Комплекс №2	
23	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	комплексный		Комплекс №2	
24	. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	комплексный		Комплекс №2	
25	. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	комплексный		Комплекс №2	
26	. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	комплексный		Комплекс №2	
27	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие	комплексный		Комплекс №2	

	скоростных качеств				
28	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	комплексный		Комплекс №2	
29	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 × 2). Развитие скоростных качеств	комплексный		Комплекс №2	
30	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3). Развитие скоростных качеств	совершенствование		Комплекс №2	
31	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	комплексный		Комплекс №2	
32	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	комплексный		Комплекс №2	
33	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств	комплексный		Комплекс №2	
34	. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите	комплексный		Комплекс №2	
35	. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные	комплексный		Комплекс №2	

	действия в защите				
36	. . Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите	комплексный		Комплекс №3	
37	. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите	комплексный		Комплекс №3	
38	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	комплексный		Комплекс №3	
39	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	комплексный		Комплекс №3	
40	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	совершенствование		Комплекс №3	
41	Учебная игра	комплексный		Комплекс №3	

42	Учебная игра	комплексный		Комплекс №3	
43	Акробатика. Строевые упражнения	комплексный		Комплекс №3	
44	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	совершенствование		Комплекс №3	
45	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	комплексный		Комплекс №3	
46	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	комплексный		Комплекс №3	
47	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	комплексный		Комплекс №3	
48	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад.	совершенствование		Комплекс №4	
49	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	комплексный		Комплекс №4	
50	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	комплексный		Комплекс №4	
51	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	комплексный		Комплекс №4	
52	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок	совершенствование		Комплекс №4	
53	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное	комплексный		Комплекс №4	

	нападение.				
54	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	комплексный		Комплекс №4	
55	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	комплексный		Комплекс №4	
56	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	комплексный		Комплекс №4	
57	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Комплекс №4	
58	Прямой	комплексный		Комплекс	

	нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			№4	
59	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	комплексный		Комплекс №4	
60	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	комплексный		Комплекс №4	
61	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	комплексный		Комплекс №4	
62	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	комплексный		Комплекс №4	
63	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	комплексный		Комплекс №4	

	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.				
64	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	совершенствование		Комплекс №4	
65	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	комплексный		Комплекс №4	
66	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	комплексный		Комплекс №4	
67	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	комплексный		Комплекс №4	
68	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке.	комплексный		Комплекс №4	
69	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача	совершенствование		Комплекс №4	

	мяча в прыжке.				
70	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	комплексный		Комплекс №4	
71	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	комплексный		Комплекс №4	
72	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	комплексный		Комплекс №4	
73	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	комплексный		Комплекс №1	
74	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	комплексный		Комплекс №1	
75	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.	комплексный		Комплекс №1	
76	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие	совершенствование		Комплекс №1	

	координационных способностей				
77	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	комплексный		Комплекс №1	
78	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	комплексный		Комплекс №1	
79	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	комплексный		Комплекс №1	
80	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	комплексный		Комплекс №1	
81	Бег по пересеченной местности	комплексный		Комплекс №1	
82	Бег по пересеченной местности	комплексный		Комплекс №1	
83	Бег по пересеченной местности	совершенствование		Комплекс №1	
84	Бег по пересеченной местности	комплексный		Комплекс №1	
85	Бег по пересеченной	комплексный	Бег 2000м	Комплекс №1	

	местности				
86	Бег по пересеченной местности	комплексный		Комплекс №1	
87	Бег по пересеченной местности	комплексный		Комплекс №1	
88	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	комплексный		Комплекс №1	
89	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	комплексный		Комплекс №1	
90	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	совершенствование		Комплекс №1	
91	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	комплексный		Комплекс №1	
92	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	комплексный	Прыжок на оценку	Комплекс №1	
93	Метание мяча и гранаты	комплексный		Комплекс №1	
94	Метание мяча и гранаты	совершенствование		Комплекс №1	
95	Метание мяча и гранаты	комплексный		Комплекс №1	
96	Метание мяча и гранаты	комплексный	Метание на оценку	Комплекс №1	
97	Прыжок в высоту	комплексный		Комплекс №1	
98	Прыжок в высоту	комплексный		Комплекс №1	
99	Прыжок в высоту	комплексный		Комплекс №1	
100	Прыжок в высоту	комплексный		Комплекс №1	
101	Эстафетный бег	совершенствование		Комплекс №1	
102	Эстафетный бег	комплексный		Комплекс №1	