

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Городенская Православная гимназия»

«УТВЕРЖДАЮ»
Приказ № 35 от 30.06.2023 г.
Директор ЧОУ «Городенская
Православная гимназия», протоиерей
_____ Злобин А.А.

Рабочая учебная программа

по физической культуре

11 класс

на 2023-2024 учебный год

Составлена на основе программы по физической культуре 10-11 классы,
В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Программу подготовил
Преображенский Андрей Константинович,
учитель физической культуры

с. Городня
2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 413 от 17 мая 2012 г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578), авторской программы по физической культуре 10-11 классы, В.И. Лях, издательство М.: «Просвещение», 2012г.

Рабочая программа обеспечена учебниками: Физическая культура. 10-11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г. Рабочая учебная программа не содержит расхождений с авторскими программой В.И.Лях. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Срок реализации рабочей программы 1 года, 102 часа (3 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:

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

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Знать:

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы (в процессе уроков).

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

1.2. Психолого-педагогические основы (в процессе уроков).

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.

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

1.3. Медико-биологические основы (в процессе уроков).

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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции (в процессе уроков).

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

2. Демонстрировать.

Физическая Способность	Физические упражнения	Юноши	Девушк и
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	—	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	—

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. (102 ч.)

Волейбол. (20 часов)

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 волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики. (24 часа)

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика. (37 часов)

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.

Лыжная подготовка (24 часа)

Техника безопасности. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом. Поворот плугом. Спуски с поворотами. Прохождение дистанции до 4 км. Гонка на дистанции 1 км. 5.30-6.00-7.00 с. (мал). 6.00-6.30-7.30 с. (дев.).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Название темы (раздела), урока	Кол. час.
	І полугодие	
	Раздел: Легкая атлетика (48 ч.)	14
1	Техника безопасности на уроках л/а. Беговые и прыжковые упражнения. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин.	1
2	Содержание программы на первую четверть. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м. Бег 3 мин.	1
3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов в	1

	волейбол. Бег на выносливость до 5 мин.	
4	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1
5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1
6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1
7	Учёт прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1
8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1
9	Прыжок в длину с места. Полоса препятствий. Бег в медленном темпе 13 мин.	1
10	Полоса препятствий. Многоскоки.	1
11	Бег на короткие дистанции. ОРУ в парах на сопротивление. Преодоление полосы препятствий. Упражнения по волейболу в парах.	1
12	Метание малого мяча. Упражнения на сопротивление.	1
13	Совершенствование элементов легкой атлетики (бег, прыжки, метание). Кроссовая подготовка.	1
14	Контрольные упражнения – бег 2000 м. Совершенствование элементов легкой атлетики(бег, прыжки, метание)	1
	Раздел: Спортивные игры. Волейбол.	10
15	Общеразвивающие упражнения. Повторение материала 7 – 9 классов. Учить приёму мяча снизу с подачи.	1
16	Закрепить технику приёма мяча снизу с подачи. Совершенствовать технику передач мяча через сетку. Взаимодействие игроков на поле.	1
17	Сочетание передач и передвижений. Учить передаче мяча из зон 1, 5 и 6 в зону 3. Совершенствовать технику изученных приёмов.	1
18	Повторить, закрепить и совершенствовать технику изученных приёмов. Игра «Картошка».	1
19	Учить технике верхней прямой подачи. Сочетание передач. Совершенствовать передачи мяча из зон 1, 5 и 6 в зону 3.	1
20	Совершенствовать технику верхней прямой подачи с приёмом и передачей в зону 3. Учебная игра.	1
21	Учить нападающему удару в парах и тройках. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.	1
22	Разучивание повороту кругом в движении. Закрепить нападающий удар. Совершенствовать приёмы волейбола.	1
23	Закрепить поворот кругом в движении. Совершенствовать нападающий удар, приёмы и передачи мяча. Двусторонняя игра.	1
24	Тренировка в подтягивании и поднимании туловища. Учебно – тренировочная игра. Подведение итогов четверти.	1
	Раздел: Гимнастика	24
1/25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повторить переворот в упор. Акробатика.	1
2/26	Акробатика (кувырки, стойки, мост, полу-шпагат, равновесие). Длинный кувырок вперёд через препятствие, стойка на голове и руках силой. Стойка на лопатках перекатом назад.	1
3/27	Акробатика (кувырки, стойки, мост, полу-шпагат, равновесие). Низкая перекладина (ю.), упражнение в равновесии (д.).	1
4/28	. Общеразвивающие упражнения. Акробатика (кувырки, стойки, мост, полу-шпагат, равновесие). Низкая перекладина (ю.), упражнение в равновесии (д.).	1
5/29	Опорный прыжок. Акробатика. Круговая тренировка. Эстафеты.	1
6/30	Акробатика. (м). Учить кувырку назад через стойку на кистях. Опорный прыжок.	1

	Упражнения в равновесии.	
7/31	Упражнения на брусках. Совершенствовать акробатическое соединение. Лазание по канату.	1
8/32	Упражнения на брусках. Повторить опорный прыжок через коня в длину. Учёт стойки на кистях у стены. Акробатическое соединение.	1
9/33	Акробатика. Кувырок назад через стойку на кистях. Соскок назад из размахивания на перекладине. КУ – переворот в упор.	1
10/34	Упражнение на перекладине. Закрепить соскок на махе назад, переворот из виса с подтягивания. Учёт кувырка назад через стойку.	1
11/35	Акробатическое соединение. Повторить опорный прыжок ноги врозь через коня в длину, боком – конь в ширину.	1
12/36	Общеразвивающие упражнения. Учить подъём в упор силой. Учёт выполнения акробатического соединения. Совершенствовать упражнения на перекладине.	1
13/37	Лазание по канату. Повторить технику опорного прыжка. Гимнастическая полоса препятствий. Игры – эстафеты.	1
14/38	Упражнения на снарядах. Повторение акробатического соединения. Совершенствование опорного прыжка.	1
15/39	Контроль акробатического соединения. Полоса препятствий. Совершенствовать опорный прыжок и подъём в упор силой.	1
16/40	Опорный прыжок. Повторить упражнения на перекладине. Учёт выход в упор силой. Повторить акробатическое соединение.	1
17/41	Опорный прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д). Игры – эстафеты.	1
18/42	Круговая тренировка по станциям. Закрепить опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий.	1
19/43	КУ – подтягивание, поднимание туловища. Совершенствовать опорный прыжок. Упражнения для ОФП	1
20/44	Круговая тренировка на 5-6 станциях. Повторить опорный прыжок. Упражнения ОФП в парах.	1
21/45	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах.	1
22/46	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах.	1
23/47	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на снарядах.	1
21/48	Круговая тренировка. Учет опорного прыжка. Итоги полугодия.	1
	II полугодие (57 ч.)	
	Раздел: Лыжная подготовка	24
1/49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях.	1
2/50	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1
3/51	Повторение и учёт одновременного одношажного хода.	1
4/52	Учёт попеременного двухшажного хода.	1
5/53	Прохождение дистанции до 3 км.	1
6/54	Соревнования на дистанции 2км.	1
7/55	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
8/56	Совершенствование техники лыжных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
9/57	Учёт попеременного четырёхшажного хода.	1
10/58	Переходы с попеременных ходов на одновременные.	1
11/59	Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами.	1
12/60	Соревнования на 3км	1
13/61	Совершенствование техники изученных ходов.	1
14/62	Прохождение дистанции до 5-6 км со средней скоростью.	1
15/63	Совершенствование техники с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	1
16/64	Совершенствование техники изученных ходов.	1

17/65	Прохождение дистанции до 5-6 км со средней скоростью.	1
18/66	Совершенствование техники с использованием смены ходов в зависимости от рельефа	1
19/67	Прохождение дистанции до 5-6 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа	1
20/68	Прохождение дистанций до 7 км с переменной скоростью.	1
21/69	Использование ходов, переходы с одного хода на другой.	1
22/70	Прохождение на время дистанций 5 км, 3 км.	1
23-24/ 71-72	Резервные уроки.	2
Раздел: Спортивные игры. Волейбол.		6
25/73	Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры.	1
26/74	Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры.	1
27/75	Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры.	1
28/76	Сов – ние техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры.	1
29/77	Сов – ние техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи, приёма после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3. Учебные игры.	1
30/78	Сов – ие технические и тактические действия игроков в волейболе. Учёт верхней прямой подачи.	1
Раздел: Лёгкая атлетика		9
1/79	Перестроения, повороты в движении. Бег в медленном темпе до 4 мин.	1
2/80	Совершенствование разбега в 5-7 шагов и техники перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1
3/81	Перестроения, повороты в движении. Совершенствование разбега в 5-7 шагов и техники перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.	1
4/82	Перестроения, повороты в движении. Совершенствование разбега в 5-7 шагов и техники перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.	1
5/83	Перестроения, повороты в движении. Совершенствование разбега в 5-7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.	1
6/84	Перестроения, повороты в движении. Совершенствование разбега в 5-7 шагов и техники перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе до 4 мин.	1
7/85	Прыжковые упражнения. Учёт техники и результата в прыжках в высоту. Бег до 5 мин в переменном темпе.	1
8/86	Совершенствование техники низкого старта и стартовый разгон в парах.	1
9/87	Совершенствование техники низкого старта и стартовый разгон в парах.	1
Раздел: спортивные игры. Волейбол.		4
10/88	Волейбол: совершенствование приёмов мяча снизу после подачи.	1
11/89	Волейбол: совершенствование верхней прямой подачи	1
12/90	Волейбол: совершенствование нападающего удара.	1
13/91	Волейбол: совершенствование блокирования. Игра.	1
Раздел: легкая атлетика		14
14/92	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление.	1
15/93	Беговые упражнения. Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.	1
16/94	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1
17/95	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1

18/96	Беговые и прыжковые упражнения. Бег до 8-9 мин.	1
19/97	Промежуточная аттестация	1
20/98	Совершенствование разбега и техники прыжка в длину. Бег до 8-9 мин	1
21/99	Совершенствование и учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин	1
22/100	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1
23/101	Приём контрольных нормативов. Тестирование. Игры – эстафеты	1
24/102	Приём контрольных нормативов. Тестирование Итоги за год	1

Общее количество – 102 часа (3 часа в неделю)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Основная литература для учителя

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012 г.
3. Стандарт общего образования по физической культуре
4. Рабочая программа по физической культуре

Дополнительная литература для учителя

1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
4. Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 5-9 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс, Москва «Вако» 2006

Дополнительная литература для обучающихся

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.