

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 г. Нефтегорска
муниципального района Нефтегорский Самарской области**

РАССМОТРЕНА	ПРОВЕРЕНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска, протокол № 1 от 29.08.2022г.	заместителем директора по УВР ГБОУ СОШ №1 г. Нефтегорска Коршуновой А.В. 30.08.2022г.	приказом по школе ГБОУ СОШ № 1 г. Нефтегорска № 300-ОД от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предмета

«Физическая культура 11 класс»

Уровень образования: среднее общее образование

Уровень программы: общеобразовательный

Сроки реализации: один год

Составитель (и): Золотарев Д.В., Пузиков А.Ю.,
учителя физической культуры.

Нефтегорск, 2022 г.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,

общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
-

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание раздела учебного предмета «Физическая культура» **11 класс**, включает предметные линии:

1. Техника безопасности.
2. Легкая атлетика.
3. Подвижные игры.
4. Гимнастика
5. Лыжная подготовка.
- 6.Плавание.

«Физическая культура». 11 класс (102 часа)				
Раздел 1 . Техника безопасности (1ч.)				
13	Техника безопасности (1ч.)	Требования безопасности при занятиях физической культурой		
Раздел 1 . Легкая атлетика (24ч.)				
14	Тема 1. <i>Бег на короткую и длинную дистанцию, эстафетный бег .</i> (20ч.)	<i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. .	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	Уметь: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; бегать с максимальной скоростью 30 м; бегать в равномерном беге до 3 минут, с ускорением от 10 до 15 м, в чередовании с ходьбой до 150 м; стартовать с произвольного старта; выполнять прыжок в длину с места. Знать: правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях лёгкоатлетическими упражнениями; признаки правильной ходьбы, бега, прыжков; правила личной гигиены, режим дня;

				<p>понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</p> <p>Понимать: значение и роль лёгкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств.</p>
15	<p>Тема 2.</p> <p>Прыжки с разбега, места</p> <p>(4ч.)</p>	<p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p>	<p>Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; бегать с максимальной скоростью 30 м; бегать в равномерном беге до 3 минут, с ускорением от 10 до 15 м, в чередовании с ходьбой до 150 м; стартовать с произвольного старта; выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>Знать: правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях лёгкоатлетическими упражнениями; признаки правильной ходьбы, бега, прыжков; правила личной гигиены, режим дня; понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</p>

				Понимать: значение и роль лёгкоатлетических упражнений на развитие выносливости, скоростных качеств.
16	Тема 3. Метание мяча (гранаты) на Дальность (4ч.)	<i>Метание:</i> метание малого мяча на дальность стоя лицом по направлению к метанию, метание мяча с шага из исходного положения – правая нога скрестно перед левой	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	<p>Уметь: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; бегать с максимальной скоростью 30 м; бегать в равномерном беге до 3 минут, с ускорением от 10 до 15 м, в чередовании с ходьбой до 150 м; стартовать с произвольного старта; выполнять прыжок в длину с места.</p> <p>Знать: правила безопасного поведения на уроках физической культуры, при занятиях лёгкоатлетическими упражнениями; признаки правильной ходьбы, бега, прыжков; правила личной гигиены, режим дня; понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.</p> <p>Понимать: значение и роль лёгкоатлетических упражнений на развитие</p>

				выносливости, скоростных качеств.
Раздел 2. Гимнастика (14ч.)				
17	Тема 1. Строевые приемы (ходьба на месте, в движении, повороты) (7ч.)	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Шаг под счет, правильное выполнение поворотов на месте.	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, слушать счет. Знать: выполнять строевые упражнения в равновесии, на месте. Понимать: как правильно выполнять упражнения.
18	Тема2. Гимнастические упражнения (7ч.)	Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и комбинации. лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, слушать счет. Знать: выполнять строевые упражнения в равновесии, на месте. Понимать: как правильно выполнять упражнения.
Раздел 3. Лыжная подготовка (10ч.)				
19	Тема 1. Подготовка к занятию, подготовка лыж (2ч.)	Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой»,	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная,	Уметь: переносить лыжи, выполнять повороты, передвигаться по лыжне различными способами Знать: правила ТБ на уроках

		ступающим, скользящим, беговым шагом. Знакомство с основными элементами конькового хода.	защита проекта. Участие в соревнованиях.	лыжной подготовки, правильное согласование движений рук и ног. Понимать: Значимость лыжной подготовки в формировании и укрепления здоровья.
20	Тема 2. Ходьба на лыжах различными способами (6ч.)	Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Знакомство с основными элементами конькового хода	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	Уметь: переносить лыжи, выполнять повороты, передвигаться по лыжне различными способами Знать: правила ТБ на уроках лыжной подготовки, правильное согласование движений рук и ног. Понимать: Значимость лыжной подготовки в формировании и укрепления здоровья.
21	Тема 3. Прохождение спусков, подъёмов, поворотов (2ч.)	Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	Уметь: переносить лыжи, выполнять повороты, передвигаться по лыжне различными способами Знать: правила ТБ на уроках лыжной подготовки, правильное согласование движений рук и ног. Понимать: Значимость лыжной подготовки в формировании и укрепления здоровья.
Раздел 4. Плавание (12ч.)				
22	Тема 1.	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна;	Сдача контрольных	Уметь: выполнять погружение

	Способы плавания (8ч.)	упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.	нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой; выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов; осуществлять работу рук, ног кролем на груди; выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди; выполнять поворот головы во время вдоха при работе ног кролем на груди; проплывать 25 м кролем на груди способом в целом без учета времени. Знать: правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека; Названия плавательных упражнений, способов плавания; Названия плавательного инвентаря для обучения. Понимать: значение закаливающих процедур; роль занятий плаванием для физического развития.
23	Тема 2.	Смотреть за предметами личной гигиены,	Сдача контрольных	Уметь: выполнять погружение

	Игры на воде (4ч.)	Гигиенические требования к посещению бассейна, Правила личной гигиены, зачем нужно принимать душ до входа в воду и выхода из неё, Польза водных упражнений. Техника безопасности в большом бассейне, гигиена тела, Как правильно вести себя на воде, Значение дыхательной гимнастики, Гигиена рук, Как ухаживать за кожей, Техника безопасности при погружении в воду, В каких случаях не стоит посещать бассейн, Влияние игр на координацию движений	нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой; выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов; осуществлять работу рук, ног кролем на груди; выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди; выполнять поворот головы во время вдоха при работе ног кролем на груди; проплыть 25 м кролем на груди способом в целом без учета времени. Знать: правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены, значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности человека; Названия плавательных упражнений, способов плавания; Названия плавательного инвентаря для обучения. Понимать: значение закаливающих процедур; роль занятий плаванием для физического развития.
Раздел 5. Спортивные игры (38ч.)				

24	Тема 1. Игровые подвижные игры. (38ч.)	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию, прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту, эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию, удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола, специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола, подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола	Сдача контрольных нормативов. Фронтальная, групповая, индивидуальная, защита проекта. Участие в соревнованиях.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием, владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол. Знать: историю возникновения подвижных игр, правила организации подвижных игр на открытом воздухе и в помещении, принципы честной игры. Понимать: роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья
----	---	---	--	--

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Класс – 10-11

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (12ч)		
1.	ТБ на уроке. Беговые упражнения ОРУ	1

2.	Ходьба различными способами. Беговые упражнения	1
3.	Беговые упражнения. Изучение видов короткой дистанции.	1
4.	Сдача норматива: бег на короткую дистанцию 30м.	1
5.	ОРУ. Изучение видов на длинные дистанции	1
6.	Освоение бега на длинную дистанцию	1
7.	Сдача норматива: на длинную дистанцию	1
8.	ОРУ. Прыжковые упражнения	1
9.	Прыжок в длину с места. ОРУ.	1
10.	Сдача норматива: прыжок в длину	1
11.	ОРУ. Изучения видов метания.	1
12.	Сдача норматива: метание на дальность	1
Подвижные игры (21ч)		
13.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Подвижные игры.	1
14.	ОРУ. Подвижные игры	1
15.	Сдача норматива: ведения мяча	1
16.	ОРУ. Подвижные игры	1
17.	ОРУ. Подвижные игры	1
18.	Сдача норматива: бросок мяча в цель	1
19.	ОРУ. Подвижные игры	1
20.	ОРУ. Подвижные игры	1
21.	Сдача норматива: передача мяча	
22.	ОРУ. Подвижные игры	1
23.	ОРУ. Подвижные игры	1
24.	Сдача норматива: правила игр, судейство	1
25.	ОРУ. Подвижные игры	1
26.	ОРУ. Подвижные игры.	1
27.	ОРУ. Подвижные игры.	1
28.	Сдача норматива: подъем туловища	1
29.	ОРУ. Подвижные игры	1
30.	ОРУ. Подвижные игры	1

31	ОРУ. Подвижные игры	1
32	Сдача норматива: проведение эстафеты	1
33	ОРУ. Подвижные игры	1
Гимнастика (13ч)		
34	ТБ на уроке гимнастики. Строевые упражнения	1
35	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд.	1
36	Сдача норматива: выполнение строевых компаний	1
37	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд.	1
38	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд.	1
39	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд.	1
40	Сдача норматива: ходьба под счет	1
41	Освоение гимнастических упражнений. ОРУ.	1
42	Освоение гимнастических упражнений. ОРУ.	1
43	Сдача норматива: комбинация из разученных упражнений	1
44	Освоение гимнастических упражнений. ОРУ.	1
45	Освоение гимнастических упражнений. ОРУ.	1
46	Сдача норматива: отжимания	1
Лыжная подготовка (10ч)		
47	ТБ при занятиях лыжами. Овладениями знаниями	1
48	Овладениями знаниями. Подготовка лыж.	1
49	Сдача норматива: прохождение дистанции	1
50	Освоение техники лыжных ходов.	1
51	Сдача норматива: прохождение дистанции	1
52	Освоение техники лыжных ходов.	1
53	Освоение техники лыжных ходов.	1
54	Сдача норматива: прохождение дистанции	1
55	Освоение техники торможения, прохождение поворотов.	1
56	Сдача норматива: торможение, повороты, спуски	1
Спортивные игры (21ч)		
57	ОРУ. Спортивные игры	1
58	ОРУ. Спортивные игры	1
59	ОРУ. Спортивные игры	1

60	Сдача норматива: ведение мяча	1
61	ОРУ. Спортивные игры	1
62	ОРУ. Спортивные игры	1
63	ОРУ. Спортивные игры.	1
64	Сдача норматива: бросок мяча	1
65	ОРУ. Спортивные игры	1
66	ОРУ. Спортивные игры	1
67	ОРУ. Спортивные игры	1
68	Сдача норматива: передача волейбольного мяча в парах	1
69	ОРУ. Спортивные игры	1
70	ОРУ. Спортивные игры	1
71	ОРУ. Спортивные игры	1
72	Сдача норматива: подача	1
73	ОРУ. Спортивные игры.	1
74	ОРУ. Спортивные игры	1
75	ОРУ. Спортивные игры	1
76	Сдача норматива: приседания	1
77	ОРУ. Спортивные игры	1
Плавание (13ч)		
78	ТБ на уроках плавания. Виды плавания.	1
79	Освоение видов плавания	1
80	Сдача норматива: проплывание дистанции	1
81	Освоение видов плавания	1
82	Освоение видов плавания	1
83	Сдача норматива: проплывание дистанции	1
84	Освоение видов плавания	1
85	Освоение видов плавания	1
86	Сдача норматива: проплывание дистанции	1
87	Игры на воде	1
88	Игры на воде	1
89	Сдача норматива: проплывание дистанции	1
90	Игры на воде	1

Легкая атлетика (12ч)		
91	Повторение ТБ. Беговые упражнения ОРУ	1
92	Ходьба различными способами. Беговые упражнения	1
93	Сдача норматива: бег на короткую дистанцию	1
94	Эстафеты. Повторение видов короткой дистанции.	1
95	ОРУ. Изучение видов на длинные дистанции	1
96	Эстафеты. ОРУ. Бег с изменением направления.	1
97	Сдача норматива: бег на длинную дистанцию	1
98	ОРУ. Прыжок в длину с места.	1
99	Прыжковые упражнения. ОРУ.	1
100	Сдача норматива: прыжок в длину	1
101	ОРУ. Изучения видов метания.	1
102	Метания на дальность с места, разбега.	1