

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Администрация Краснопартизанского муниципального района**  
**Саратовской области**  
**МОУ "СОШ с. Милорадовка"**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МОУ «СОШ с.Милорадовка»  
№ 66 от 22.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для обучающихся 11 класса

**с.Милорадовка 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа может быть реализована с применением дистанционного обучения и электронных образовательных технологий а также ,учитывая требования СанПиН рассчитана на проведение уроков включая теоретическую подготовку. Данная программа дополнена разделом ОФП совмещенной с лыжной подготовкой, учитывая погодные условия .

**Основная цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### **Основные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

*Ценностные ориентиры* Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

*Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности).* Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

*Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).*

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).*

### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью).**

*Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечнососудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).*

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши):* комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного

телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

*Ритмическая гимнастика (девушки):* стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хватыв, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

*Аэробика (девушки):* композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

#### ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности).***

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

*Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы РWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).*

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно - ориентированной физической подготовкой.*** Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно - ориентированной направленностью*** *Гимнастика с основами акробатики:* совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

*Легкая атлетика:* Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по

пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

*Лыжные гонки:*<sup>1</sup> Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

*Плавание:* Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (Зм).

*Спортивные игры:* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

#### **Способы спортивно-оздоровительной деятельности.**

*Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).*

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:***  
**знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах
-

Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

**Учебно-тематическое планирование  
по физической культуре**

**Класс:** 11 класс

**Учитель:** Баймаков Владимир Александрович

**Количество часов**

**Всего** 102 часа; **в неделю** 3 часа.

**Плановых зачетов** 22 часа, **тестов** 4 часа;

**Административных контрольных уроков** 3 ч.

**Планирование составлено на основе:** «Комплексной программы физического воспитания учащихся I–XI классов»; В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва «Просвещение»,2013г.

**Учебник:** «Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/В.И. Лях,А.А.Зданевич;-М.:Просвещение,2007.-237с.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
<b>Легкая атлетика-18 часов</b>				
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1		ИОТ-018-2019
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1		
3	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1		
4	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1		
5	Общая физическая подготовка	1		
6	Определение УФП (тестирование)	1		
7	Определение УФП (тестирование)	1		
8	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1		
9	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	1		
10	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
11	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		

12	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Развитие скоростных способностей.	1		
13	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	1		
14	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростных качеств	1		
15	Общая физическая подготовка	1		
16	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
17	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
18	Бег 3000-ю;2000-д метров на результат. Развитие выносливости.	1		
<b>Баскетбол-6 часов</b>				
19	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1		ИОТ-021-2019
20	Совершенствование стоек, передвижений и остановок игрока.	1		
21	Совершенствование передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	1		
22	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе	1		
23	Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении	1		
24	Индивидуальные и командные тактические действия в защите и нападении	1		
<b>Гимнастика-24 часа</b>				
25	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1		ИОТ-17-2019
26	Совершенствование поворотов, перестроений.	1		
27	Совершенствование акробатических упражнений	1		
28	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю)	1		
29	Лазанье по канату на скорость	1		
30	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю)	1		
31	Силовая подготовка (м)	1		
32	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на	1		



	руках (ю)			
33	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю);	1		
34	Общая физическая подготовка	1		
35	Силовая подготовка (м)	1		
36	Лазанье по канату	1		
37	Упражнения на брусках	1		
38	Акробатическая комбинация	1		
39	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю);	1		
40	Комбинация из ранее изученных элементов на брусках	1		
41	Силовая подготовка (ю)	1		
42	Опорный прыжок	1		
43	Общая физическая подготовка	1		
44	Совершенствование акробатических упражнений	1		
45	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю)	1		
46	Совершенствование акробатических упражнений	1		
47	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю)	1		
48	Лазанье по канату	1		
<b>Лыжная подготовка-21 часа</b>				
49	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1		ИОТ-019-2019
50	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
51	Попеременный двухшажный ход	1		
52	Подъем в гору скользящим шагом	1		
53	Общая физическая подготовка	1		
54	Одновременные ходы	1		
55	Повороты переступанием в движении	1		
56	Коньковый ход	1		
57	Попеременные ходы	1		

58	Общая физическая подготовка	1		
59	Торможение и поворот упором	1		
60	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
61	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
62	Преодоление подъемов и препятствий	1		
63	Общая физическая подготовка	1		
64	Преодоление подъемов и препятствий	1		
65	Прохождение дистанции до 4км (д); 5км (ю)	1		
66	Коньковый ход	1		
67	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
68	Общая физическая подготовка	1		
69	Преодоление подъемов и препятствий	1		
<b>Волейбол- 8 часов</b>				
70	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1		ИОТ-021-2019
71	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом	1		
72	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	1		
73	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу.	1		
74	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.	1		
75	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование	1		
76	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1		
77	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
<b>Баскетбол-8 часов</b>				
78	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте	1		
79	Передача мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств	1		

80	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча.	1		
81	Общая физическая подготовка	1		
82	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ).	1		
83	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением.	1		
84	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 × 3).	1		
85	Нападение против зонной защиты Нападение через заслон	1		
<b>Легкая атлетика-17 часов</b>				
86	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега	1		ИОТ-018-2019
87	Прыжки в высоту с разбега	1		
88	Прыжки в высоту с разбега	1		
89	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м).	1		
90	Общая физическая подготовка	1		
91	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции(70–90м). Финиширование.	1		
92	Специальные беговые упражнения.	1		
93	Бег на результат (100 м). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
94	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат.	1		
95	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
96	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
97	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1		
98	Кроссовая подготовка	1		
99	Эстафетный бег. Челночный бег. Специальные беговые упражнения	1		

100	Бег 2000 м (ю); 1500м (д) на результат.		1		
101	Определение (тестирование)	УФП	1		
102	Определение (тестирование)	УФП	1		