

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МБОУ «Гимназия № 17» \_\_\_\_\_**

***В.А. Герасимова***

**Приказ от «01» сентября 2021 г. №**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

(название курса)

11А класс

**Составитель: \_\_\_\_\_ *Ильичев Павел Андреевич***

*Фамилия, имя, отчество*

**Учитель: физической культуры первой квалификационной**

категории

***Предмет, квалификационная категория***

**2021г.**

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре построена на основе фундаментального ядра содержания среднего общего образования. Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал с 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 плаванию. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоритических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти  
Программа рассчитана на 2 часа в неделю.

## **II. Требования к подготовке учащихся.**

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать

- индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
  - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
  - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
  - выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
  - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Личностные результаты** должны отражать:

- 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

**Метапредметные результаты** должны отражать:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

**Предметные результаты** должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья.

#### **Уровень физической подготовленности учащихся 11-х классов**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3
	Бег 30 м, с.	5,0
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, кол-во раз	11
	Подтягивание из вися, лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-
	Прыжок в длину с места, см.	215
Выносливость	Бег 2000 м., мин	-
	Бег 3000 м., мин	13,30

### **III. Содержание учебного предмета.**

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

- Спортивная подготовка
- Здоровье и здоровый образ жизни
- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом
- Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование**

- Физкультурно-оздоровительная деятельность. оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
- Гимнастика с основами акробатики.
- Легкая атлетика. Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.

- Метание малого мяча.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.
- Волейбол. Игра по правилам.
- Футбол. Игра по правилам.
- Прикладно-ориентированная физическая деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.
- Физическая подготовка. Упражнения для развития основных физических качеств.
- Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### IV. Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Скорректированная дата
<b>Легкая атлетика 14 (ч)</b>				
1.	Инструктаж ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат. Эстафетный бег.	1	03.09.2021	
2.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	03.09.2021	
3.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	10.09.2021	
4.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1	10.09.2021	
5.	Бег на результат 100 (м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1	17.09.2021	
6.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.	1	17.09.2021	
7.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). специальные беговые упражнения.	1	24.09.2021	
8.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1	24.09.2021	
9.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	01.10.2021	
10.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.	1	01.10.2021	
11.	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	1	20.05.2022	
12.	Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.05.2022	

13.	Прыжок в высоту с разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	27.05. 2022	
14.	Бег на результат (3000 м).	1	27.05. 2022	
<b>Гимнастика 16 (ч)</b>				
15.	Инструктаж ТБ. ОРУ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1	15.10. 2021	
16.	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1	15.10. 2021	
17.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	22.10. 2021	
18.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	22.10. 2021	
19.	ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1	29.10. 2021	
20.	ОРУ. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.		29.10. 2021	
21.	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1	5.11.2 021	
22.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	5.11.2 021	
23.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	12.11. 2021	
24.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	12.11. 2021	
25.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	26.11. 2021	
26.	ОРУ. Стойка на голове и руках, кувырок вперед, прыжок в глубину.	1	26.11. 2021	
27.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	3.12. 2021	
28.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине.	1	3.12.	

	Развитие силы.		2021	
29.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	10.12. 2021	
30.	ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	10.12. 2021	
<b>Спортивные игры 16 (ч)</b>				
31.	Инструктаж ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках, нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Инструктаж по ТБ.	1	17.12. 2021	
32.	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	17.12. 2021	
33.	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	24.12. 2021	
34.	Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	24.12. 2021	
35.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	01.04. 2022	
36.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	01.04. 2022	
37.	Прямой нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	1	15.04. 2022	
38.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	15.04. 2022	
39.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	22.04. 2022	
40.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1	22.04. 2022	
41.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со	1	29.04.	

	сменой места. Учебная игра.		2022	
42.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	29.04.2022	
43.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	06.05.2022	
44.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1	06.05.2022	
45.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1	13.05.2022	
46.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении. Бросок в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1	13.05.2022	
<b>Лыжи 10 (ч)</b>				
47.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный ход до 3 км.	1	14.01.2022	
48.	Одновременные ходы – закрепление навыков.	1	14.01.2022	
49.	Переход с попеременного хода на одновременный	1	21.01.2022	
50.	Переход с одновременного на попеременный на дистанцию до 3 км.	1	21.01.2022	
51.	Переход с одновременного на попеременный на дистанцию до 3 км.	1	28.01.2022	
52.	Прохождение дистанции до 5 км.	1	28.01.2022	
53.	Распределение сил на дистанции 3 км обгон и финиширование.	1	04.02.2022	
54.	Подъем в гору скользящим шагом. Попеременный ход 4 км.	1	04.02.2022	
55.	Переход с попеременных ходов на одновременные до 3 км.	1	11.02.2022	
56.	Прохождение дистанции до 5 км.	1	11.02.2022	
<b>Плавание 10 (ч)</b>				

57.	Техника безопасности на уроках плавания. Закрепление изученных способов плавания.	1	18.02. 2022	
58.	Плавание кролем на груди: работа рук, ног с выдохом в воду.	1	18.02. 2022	
59.	Плавание на спине. Полная координация работы рук и ног.	1	04.03. 2022	
60.	Освоение прикладного вида плавания – на боку.	1	04.03. 2022	
61.	Развитие выносливости. Проплывание отрезков по 50-100 м. 4-6 раз.	1	11.03. 2022	
62.	Развитие выносливости проплывание 1000 м. без учета времени.	1	11.03. 2022	
63.	Упражнения на совершенствования техники плавания кролем на груди.	1	18.03. 2022	
64.	Правила судейства в плавании. Выполнение обязанности судей.	1	18.03. 2022	
65.	Развитие выносливости – проплыл 1000 м. кролем на груди.	1	25.03. 2022	
66.	Развитие скоростных качеств. Плавание 100 м. брассом.	1	25.03. 2022	

«Согласовано»

на заседании ШМО

протокол № \_\_\_\_\_

от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_

/ \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020г

## КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предмет: Физическая культура

Класс: 11Б

Учитель: Ильичев Павел Андреевич

1 четверть / полугодие

Всего часов по плану: 32

Дано фактически:

Причины расхождения:

1. Праздничные дни (даты): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Больничный лист

(даты): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Другое: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Программа выполнена за счет:

Программа выполнена в полном объеме.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

ПОДПИСЬ