МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СТАРОДЕВИЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

|  |  |
| --- | --- |
| **Согласовано:**  **заместитель директора по УВР**  **Т.В.Цыганова**  **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.** | **Утверждено:**  **директор МОУ**  **«Стародевиченская средняя**  **общеобразовательная школа»**  **С.П. Бертякова**  **Приказ № \_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

11 класс

**Составитель:** учитель физической культуры

Тараканов Владимир Алексеевич

2023г

11 класс

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10-11 классы» (М.: Просвещение).2014г.,учебного плана МОУ Стародевиченская СОШ на 2023-2024 уч год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета (ФГОС)**

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

* воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себяновые задачи;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контрольсвоей деятельности, корректировать свои действия;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем исверстниками;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития ;
* физических качеств и функциональных возможностей;
* формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с по­мощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка* длительный бег на выносливость

*Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование темы | Всего часов |
| Легкая атлетика | 17 |
| Спортивные игры | 23 |
| Гимнастика | 14 |
| Лыжи | 14 |
|  | 68 |

Календарно-тематическое планирование 10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | | Дата | | | | | | |
| план | факт | | | | | |
| **1 четверть - 18 часов; ЛЕГКАЯ А. 9 часов** | | |  | | | | | |
| 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а Возникновение первых соревнований.  Зарождение Олимпийских игр. Прыжковые упражнения. |  | |  | | | | |
| 2 | Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей. |  | |  | | | | |
| 3 | Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). |  | |  | | | | |
| 4 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении.Высокий старт от 10 до15.Сдача комплекса ГТО -100м. |  | |  | | | | |
| 5 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Бег на 400метров -2 серии с интервалом 4мин.Упражнение на растяжение мышц., силовые упражнения |  | |  | | | | |
| 6 | Специальные беговые упражнения.  Прыжки и многоскоки. Бег в среднем темпе на 3 кмРазвитие выносливости |  | |  | | | | |
| 7 | ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10, 5х10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  Сдача комплекса ГТО – челночный бег |  | |  | | | | |
| 8 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места |  | |  | | | | |
| 9 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места  Сдача комплекса ГТО – прыжок в длину с места |  | |  | | | | |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ Баскетбол 9 час | | | | | | | | |
| 10 | Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;. Повороты без мяча.игра «Мяч капитану» |  | | |  | | | |
| 11 | Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед |  | | |  | | | |
| 12 | Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра «Борьба за мяч» |  | | |  | | | |
| 13 | Бег 5 мин, ОРУ в движении, спец.беговые упражнения,.передвижение с мячом лицом вперед, спиной вперед, левым, правым боком. Учебная игра. |  | | |  | | | |
| 14 | Бег 5 мин, ОРУ в движении, спец.беговые упражнения,передвижение с мячом лицом вперед, спиной вперед, левым, правым боком. ОФП. |  | | |  | | | |
| 15 | ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч». |  | | |  | | | |
| 16 | Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Работа в парах, тройках. Игра в мини-баскетбол. |  | | |  | | | |
| 17 | Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Учебная игра. |  | | |  | | | |
| 18 | Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Учебная игра. |  | | |  | | | |
|  | 2 ч. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 14 ч. |  | | |  | | | |
| 19 | Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок вперед в группировке. Эстафеты. Развитие координационных способностей. |  | | |  | | | |
| 20 | Строевой шаг. ОРУ. Упражнения на равновесие. Группировки. Перекаты. Кувырок вперед в группировке . Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. |  | | | |  | | |
| 21 | Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты со скакалкой.. |  | | | |  | | |
| 22 | Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. ОРУ. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты с элементами акробатики. |  | | | |  | | |
| 23 | Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ Обучение лазанию по канату в 2-3 приема. Прыжки через скакалку различным способом. Развитие силовых качеств |  | | | |  | | |
| 24 | **Построение. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по двое, по трое.**  **ОРУ на месте с гимнастическими палками.Подводящие прыжковые упражнения.**  **Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок согнув ноги.Прыжки через скакалку.** |  | | | |  | | |
| 25 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. ОРУ. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки); на гимнастической перекладине(мальчики.Комплекса ГТО -упражнение на гибкость (наклон) |  | | | |  | | |
| 26 | Сдача Комплекса ГТО -  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)—девочки  Подтягивание на высокой перекладине - мальчики |  | | | |  | | |
| 27 | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |   Развитие координационных способностей |  | | | |  | | |
| 28 | Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках |  | | | |  | | |
| 29 | Акробатические соединения из различных элементов. |  | | | |  | | |
| 30 | Кувырок вперед в группировке. Эстафеты. |  | | | |  | | |
| 31 | Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. ОРУ. |  | | | |  | | |
| 32 | Прыжки через скакалку различным способом. Развитие силовых качеств |  | | | |  | | |
|  | 3 четверть- Лыжная подготовка 14 час, волейбол 6 час |  | | | | | |  |
| 33 | Инструкция по ТБ. Значение занятий на лыжах. Подготовка инвентаря для занятий на лыжах  Температурный режим, спортивная форма |  | | | | | |  |
| 34 | Построение с лыжами в руках.Закрепление попеременного двухшажного хода. |  | | | | | |  |
| 35 | Укладка лыж, надевание креплений. Ознакомление и разучивание одновременного одношажного хода  Прохождение в медленном темпе до 3 км |  | | | | | |  |
| 36 | техника прохождения подъемов и спусков |  | | | | | |  |
| 37 | Разучивание и совершенствованиеторможения на лыжах различными способами  Прохождение в медленном темпе до 4 км |  | | | | | |  |
| 38 | Изучение и совершенствование одновременно-двухшажного конькового хода  Прохождение в среднем темпе до 3 км |  | | | | | |  |
| 39 | Изучение и совершенствование одновременно-одношажного конькового хода |  | | | | | |  |
| 40 | Прохождение в среднем темпе до 3 км |  | | | | | |  |
| 41 | Прохождение в среднем темпе до 3 км |  | | | | | |  |
| 42 | Прохождение в среднем темпе до 4 км |  | | | | | |  |
| 43 | Прохождение в среднем темпе до 4 км |  | | | | | |  |
| 44 | Закрепление и совершенствование подъема подъема «полуелочкой»; торможение «плугом» |  | | | | | |  |
| 45 | Закрепление и совершенствование подъема подъема «полуелочкой»; торможение «плугом» |  | | | | | |  |
| 46 | Сдача комплекса ГТО бег на лыжах 3 км. |  | | | | | |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ – 6 ч. |  | | | | | | |
| 47 | Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч». |  | | | | |  | |
| 48 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру. |  | | | | |  | |
| 49 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединение кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. |  | | | | |  | |
| 50 | В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты. |  | | | | |  | |
| 51 | Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча.подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подача мяча по зонам. Игра |  | | | | |  | |
| 52 | Стойки и перемещени. Нижняя и верхняя прямая подача. Работа в парах, тройках, через сетку. Учебная игра |  | | | | |  | |
|  | 4 четв.СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ – 8 Ч. |  | | | | |  | |
| 53 | Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;. Повороты без мяча.игра «Мяч капитану» |  | | | | |  | |
| 54 | Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; |  | | | | |  | |
| 55 | Ору, ведение мяча с разной высотой отскока, передачи мяча, работа в парах, тройках. Игра. Развитие координационных качеств Передача мяча в парах, тройках |  | | | | | |  |
| 56 | Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой,развитие силовых качеств. Игра |  | | | | | |  |
| 57 | ОРУ с мячами. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой. Работа в колоннах. |  | | | | | |  |
| 58 | Учебная игра |  | | | | | |  |
| 59 | Учебная игра |  | | | | | |  |
| 60 | Учебная игра |  | | | | | |  |
|  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 8 Ч. |  | | | | | |  |
| 61 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки в высоту с Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.  Сдача комплекса ГТО – прыжок в длину с места |  | | | | | |  |
| 62 | ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10, 5х10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).  Сдача комплекса ГТО – челночный бег |  | | | | | |  |
| 63 | Разминка. ОРУ в движение.,  передача эстафетной палочки на месте, на коротком расстоянии.  Эстафетный бег. |  | | | | | |  |
| 64 | ОРУ на месте, спецбеговые упражнения,  упражнения на растягивание мышц. Силовые упражнения. |  | | | | | |  |
| 65 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание гранаты с места, с разбега |  |  | | |  | | |
| 66 | ОРУ, Равномерный бег на длинные дистанции, силовые упражнения и упражнения на гибкость, спортивные игры: футбол, бадминтон, волейбол. |  |  | | | | | |
| 67 | ОРУ И СБУ Выполнение контрольных тестов и нормативов .Сдача комплекса ГТО |  |  | | | | | |
| 68 | ОРУ И СБУ Выполнение контрольных тестов и нормативов. Сдача комплекса ГТО |  |  | | | | | |