

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 63 г. Улан-Удэ»

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
спортивно-эстетического и  
естественного цикла  
МАОУ «СОШ № 63»  
 /Мархаева Е.А./  
Протокол № 1  
от «31» августа 2021г

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МАОУ «СОШ № 63»  
 /С.Ч.Цырендоржиева/  
от «31» августа 2021г

«Утверждаю»  
Директор МАОУ «СОШ № 63»  
 /Б.Г.Лудупов/  
от «01» сентября 2021г



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*по физической культуре  
для 11 класса  
на 2021-2022 учебный год*

Разработали учителя  
МО спортивно-эстетического цикла

г. Улан-Удэ  
2021 г.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград:Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 99 часов в год (3 часа в неделю).

**Целью программы** является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

**Задачи физического воспитания** обучающихся 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 знания 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.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы обучающийся 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.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 11 классе (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью

компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

Рабочая программа составлена с учетом дистанционного обучения (во время карантинных мероприятий). Дистанционное обучение может представлять собой получение материалов посредством эл почты, учебных телевизионных программ, использование ресурсов Интернет, различных цифровых образовательных ресурсов <https://resh.edu.ru/>, <https://www.yaklass.ru/>, <https://uchi.ru/>, <https://reshu-oge.ru/>, <https://zoom.us/>

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

На основании программы воспитания МАОУ «МАОУ СОШ № 63» на 2021-2022 учебный год.

Рабочая программа составлена с учетом реализации Программы воспитания МАОУ «СОШ № 63» на 2021-2022 уч год. Программа воспитания направлена на решение проблем гармоничного вхождения школьников в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми. В центре программы воспитания МАОУ «СОШ № 63 г. Улан-Удэ» находится личностное развитие обучающихся в соответствии с ФГОС общего образования, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Одним из результатов реализации программы станет приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Программа призвана обеспечить достижение учащимися личностных результатов, указанных во ФГОС: формирование у обучающихся основ российской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению; ценностные установки и социальнозначимые качества личности; активное участие в социально-значимой деятельности.

### Личностные результаты

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- владение умениями:
- - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- - в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов,

комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперед и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

#### **Метапредметные результаты**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

#### **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	18
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

**Тесты проводятся 2 раза в год (в начале и конце учебного года).**

**Содержание тестов общефизической подготовленности.**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

**Распределение программного материала по физической культуре в 11 классе по четвертям:**

**I четверть** – уроки №1-11 - легкая атлетика, уроки №12-19- баскетбол, уроки № 20-27 – волейбол;

**II четверть** – уроки № 28 - 48 – гимнастика;

**III четверть** - уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59, 61-62, 64-65, 67-68, 70-71, 73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51, 54, 57, 60, 63, 66 - волейбол; уроки № 69, 72, 75-78 – баскетбол;

**IV- четверть** - уроки №79 – 85 -волейбол, уроки №86-91-баскетбол, уроки №93 - 102 - легкая атлетика.

### **3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№	Тема урока	План	Факт
	<b>Легкая атлетика (11часов). Спринтерский бег (5часов).(3 часа в неделю).</b>		
1.	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. <i>Тестирование - бег 30м.</i>		
2.	Бег по дистанции(70-90 м).Эстафетный бег.		
3.	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.		
4.	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения.		
5.	Бег на результат (100м). Эстафетный бег.		
	<b>Прыжок в длину(3 часа).</b>		
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.		
7.	Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. <i>Тестирование – подтягивание.</i>		
8.	Прыжок в длину с разбега на результат.		
	<b>Метание гранаты (3 часа).</b>		
9.	Метание гранаты из разных положений. Бег 800м.		
10.	Метание гранаты на дальность с разбега. <i>Тестирование – бег 1000м.</i>		
11.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.		
	<b>Баскетбол (8 часов)</b>		
12.	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ве-дение, передача, бросок.		
13.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 х 1). <i>Тестирование – прыжок в длину с места</i>		
14.	Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. <i>Тестирование - поднимание туловища</i>		
15.	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>		
16.	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2).		
17.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.		
18.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1).		
19.	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х 3).		
	<b>Волейбол (8 часов)</b>		
20.	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Инструкция №. Техника передачи и приема мяча.		
21.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.		
22.	Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар.		
23.	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.		
24.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.		
25.	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.		
26.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.		
27.	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		

	<b>Лыжная подготовка (18 часов). Волейбол (6 часов). Баскетбол (6 часов).</b>		
49.	Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.		
50.	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.		
51.	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.		
52.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		
53.	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.		
54.	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.		
55.	Техника попеременного четырехшажного хода.		
56.	<b>Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.</b>		
57.	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.		
58.	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.		
59.	Прохождение дистанции 2 км на результат		
60.	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра.		
61.	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.		
62.	Совершенствовать технику спусков и подъемов.		
63.	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.		
64.	Преодоление подъемов и препятствий.		
65.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		
66.	Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.		
67.	Техника конькового хода.		
68.	Прохождение дистанции 5 км (д.), 8 км (ю.)		
69.	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.		
70.	Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты.		
71.	<b>Техника конькового хода при подъеме в гору.</b>		
72.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 х3).		
73.	Прохождение дистанции 5 км на результат.		
74.	Катание с гор. Сдача задолженностей.		
75.	Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок.		
76.	Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра.		
77.	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра.		

78.	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.		
	<b>Волейбол (7 часов)</b>		
79.	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.		
80.	Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.		
81.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.		
82.	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.		
83.	Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.		
84.	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		
85.	Волейбол. Двухсторонняя игра. <i>Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.</i>		
	<b>Баскетбол (7 часов)</b>		
86.	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением.		
87.	Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра. <i>Тестирование – прыжок в длину с места.</i>		
88.	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. <i>Тестирование – подтягивание.</i>		
89.	Нападение через центрального. Учебная игра.		
90.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.		
91.	Добивание мяча. Учебная игра.		
92.	Нападение через центрального. Учебная игра. <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>		
	<b>Легкая атлетика (10 часов) Прыжок в высоту (3 часа)</b>		
93.	ОТпри проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.		
94.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.		
95.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.		
	<b>Спринтерский бег. (4 часа).</b>		
96.	ОТпри проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с низкого старта 30м.		
97.	Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. <i>Тестирование - бег 30м.</i>		
98.	Бег 100 м. Финиширование.		
99.	Бег 100 м на результат. Челночный бег.		
	<b>Метание мяча и гранаты (3 часа).</b>		
100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м.		
101	Метание гранаты из различных положений. <i>Тестирование бег</i>		

.	<i>1000м.</i>		
102	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
Первая четверть – 27 часов Вторая четверть – 21 часов Третья четверть – 33 часов Четвертая четверть – 21 часов			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575874

Владелец Лудупов Б. Г.

Действителен с 19.04.2021 по 19.04.2022