

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гэгэтуйская средняя общеобразовательная школа»

**ПРИНЯТО**

на педсовете

Протокол № 1

«29» август 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УВР

/Хадагаева Р.Г./

«29» август 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

ИО директора

/Вампилова Г.Б./

«29» август 2022 г.



**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**(базовый уровень) 11 класс**

**2022 – 2023 учебный год**

Учитель Дашиев Д-Д.В.

первая

(квалификационная категория)

2022 год

## Пояснительная записка

### 11 классы

Рабочая программа по физической культуре в 11-х классах составлена в соответствии с

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ от 05.03.2004 г №1089);
- с «Комплексной программой физического воспитания 1-11 классы», автором-составителем которой является В.И.Лях и А. А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2014 г.
- образовательной программой МБОУ «Гэгэтуйская СОШ»;
- учебным планом » на 2022-2023 учебный год;
- федеральным перечнем учебников на 2022 учебный год;
- Положением о рабочей программе МБОУ «Гэгэтуйская СОШ».

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в программе состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

**Национально- региональный компонент основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура»**

Применение национально-регионального компонента содействует всестороннему гармоничному развитию личности и решает **ЗАДАЧИ**:

1. Укрепление здоровья.
2. Развитие двигательных способностей: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
3. Обучение важным умениям и навыкам.
4. Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
5. Выбатывать волю, характер, творческую инициативу, находчивость, сообразительность.
6. Воспитывают чувство коллективизма.
7. Умение быстро ориентироваться в окружающей действительности.
8. Способствуют умственному развитию ребёнка.
9. Воспитывают потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

НРК в программе представлен беседами о выдающихся спортсменах Республики Бурятия, о национальных видах спорта как национальная борьба, стрельба из лука, конные скачки и др., национальными подвижными играми как лапта, городки, чижик и другими. Для реализации НРК в программе отводится определенное количество времени (10-20 минут) от урока.

### **Национальные подвижные игры для старшего школьного возраста**

#### **«Городки»**

Правила игры. Городошная площадка - специально оборудованный размеченный прямоугольный участок размером от 25 на 13 до 30 на 15 м. Она состоит из трёх зон – два города с пригородом, два кона с полуконами и зона с защитной стенкой. Покрытие городов может быть грунтовым, асфальтовым, деревянным. Штрафная линия шириной 2-3 см. засыпается тонким слоем песка.

Инвентарь. Городки – цилиндрической формы деревянные длиной 20см, диаметром 5см. Бита – деревянная цилиндрическая палка 4см. толщиной, длиной до 1 м.

Правилами предусмотрено 15 городошных фигур:

1. «пушка», 2 - «звезда», 3 - «колодец», 4 - «артиллерия», 5- «пулемётное гнездо», 6- «часовые», 7 - «тир», 8- «вила», 9- «стрела», 10- «коленчатый вал», 11- «ракетка», 12 - «фрак», 13 - «серп», 14 - «самолёт», 15 - «письмо».

#### **Содержание**

Каждая команда состоит из 5-ти человек. Первая начинает команда в правом городе (город разыгрывается по жребию). Каждый участник бросает две биты. Бросают строго по очереди: 1-й игрок правого города, за ним 1-й игрок левого города, 2-й игрок правого и т.д. Начинают всегда с линии кона, но если после удара часть городков вылетает из города, остальные выбивают с полукона.

**Бросок считается потерянным, если:**

- а) бита задела штрафную линию или не долетела до неё;
- б) игрок, бросая биты, наступил на линию кона;
- в) игрок вообще не попал по фигуре.

При потерянном ударе городки ставятся в прежнее положение. Городок считается выбитым, если он полностью вышел за линии города.

**Общие методические указания**

Все фигуры, кроме «письма», устанавливаются на середине лицевой линии города. В «письме» городки кладут по углам, а «марку» в центр. Каждый игрок бросает по - своему, но любой бросок производится главным образом за счёт поворота плечевого пояса справа налево, с быстрым ускорением. Рука лишь активно помогает и направляет полёт биты. Бросок всегда производится через сторону выпрямленной или полусогнутой рукой.

Одновременно девочкам предлагаются игры, направленные на выработку у них ловкости, координации движения. Например, игра «Бери три» (народная адыгейская игра), «Подвижная цель» (русская подвижная игра). В таких случаях к организации и проведению игр следует привлекать самих учащихся. С одной стороны, это развивает организаторские способности, с другой стороны – позволяет контролировать игры.

Об игре в чижа или в чирика слышали многие, но играть в неё почему-то не играют. А «Чижик» по своей увлекательности не уступит «Городкам».

**Национальные игры для старшего школьного возраста.**

1. «Лапта».
2. «Городки».
3. «Метание камней».

## **Требования к уровню подготовки учащихся 10 – 11 классов**

***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 системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

***Уметь:***

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

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

***Владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 ч в год.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

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

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена.

## **Содержание учебного предмета**

### **Основы знаний о физической культуре, умения навыки**

## **Основы физической культуры и здорового образа жизни. Социокультурные основы (1 час)**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. . Основы физической культуры и здорового образа жизни. Основные этапы развития физической культуры в России. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **Психолого-педагогические основы (1 ч.)**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **Медико-биологические основы (1 ч.)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий. В зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической



культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Баскетбол, волейбол, футбол (56 ч.)**

**10-11 классы.** Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики (10 ч.)**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Лёгкая атлетика (30 ч.)**

**10 – 11 классы.** Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. [НРК: Беседа о национальных видах спорта: Стрельба из лука, борьба, конные скачки. Подвижные игры: лапта, городки, крепость, метание камней.](#)

### **Кроссовая подготовка (6)**

**10 – 11 классы.** Влияние кроссовой подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий. Самоконтроль на занятиях кроссовой подготовки.

## Тематическое планирование

№ урока	Темы уроков по классам		Кол-во час	Кол-во часов		Коррекция
		11 класс		Дата план	Дата факт	
1	2		3	4		5
1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры. НРК: <i>НРК: беседа о нац. Видах спорта: борьба, стрельба из лука, конные скачки.</i>		1			
2	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров		1			
3	Закрепление	Совершенствование	1			
	Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)					
4	Равномерный бег на 1000 метров НРК: «Лапта»		1			
5	Бег на 60 метров. НРК: НРК: «Лапта».		1			
6	Закрепление	Совершенствование	1			
	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине					
7	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»		1			
8	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)		1			
9	Тест – наклон вперед из положения стоя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд		1			
10	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов		1			
11	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине		1			
12	Закрепление	Совершенствование	1			
13	Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега		1			
14	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки		1			
15	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе		1			

16	Бег на 100 метров на результат. НРК: Беседа о национальных видах спорта: Стрельба из лука, борьба, конные скачки. Подвижные игры: лапта, городки, крепость, метание камней. «Крепость».		1			
17	Закрепление	Совершенствование	1			
	Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)					
18	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)		1			
19	Закрепление	Совершенствование	1			
	Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча					
20	Закрепление	Совершенствование	1			
	Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега					
21	Закрепление	Совершенствование	1			
	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом					
22	Закрепление	Совершенствование	1			
	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. НРК: Техническая и тактическая подготовка в национальной борьбе.					
23; 24	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам. НРК: Техническая и тактическая подготовка в стрельбе из лука		1			
			1			
25; 26	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		1			
			1			
27	Закрепление	Совершенствование	1			
	Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола					
28	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника		1			
29	Закрепление	Совершенствование	1			
	Варианты бросков мяча в корзину в движении					
30	Закрепление	Совершенствование	1			
	Тактика стремительного нападения					
31	Закрепление	Совершенствование	1			
	Вырывание, выбивание, перехват, накрывание					
32	Закрепление	Совершенствование.	1			
	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. НРК: Техническая и тактическая подготовка в национальной борьбе.					
33	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам		1			
34;	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		1			

35			1			
36	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе		1			
37	Закрепление	Совершенствование	1			
	Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте					
38	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками		1			
39	Совершенствование прямой верхней передачи		1			
40;	Совершенствование прямого нападающего удара		1			
41			1			
42	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе		1			
43	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка		1			
44	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия		1			
45	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия		1			
46;	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам		1			
47			1			
48;	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		1			
49			1			
50	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи		1			
51	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1			
52	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Бег в равномерном темпе до 18 минут	1			
53	Закрепление	Совершенствование	1			
	Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча					
54	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног		1			
55	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью		1			
56	Игра в «Стрит-бол» по основным правилам		1			
57;	Игра в «Стрит-бол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		1			
58			1			

59	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	1			
60	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1			
61	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	1			
62	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	1			
63; 64	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	1			
65; 66	Атлетическая гимнастика с обще-развивающей направленностью и максимальной интенсивностью.	1 1			
67	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	1			
68	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	1			
69	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	1			
70	Равномерный бег до 12 минут	Равномерный бег до 15 минут	1		
71	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	1			
72	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	1			
73	Прыжковые упражнения , выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	1			
74	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	1			
75	Челночный бег 3x10; 4x10 метров	1			
76	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	1			
77	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	1			
78; 79	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1 1			
80	Комбинации из изученных элементов баскетбола	1			
81	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1			
82	Совершенствование техники тройного прыжка с места	1			
83; 84	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	1 1			
85	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	1			
86	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	1			

87	Бег на 100 метров. Игра лапта	Бег на 200 метров игра лапта	1			
88	Учётный урок. Бег 100 метров на результат. НРК: «Лапта».		1			
89	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		1			
90	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»		1			
91	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись».		1			
92	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	1			
93	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»		1			
94	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д). игра городки. . НРК: «Городки».		1			
95	Учётный урок: прыжки в длину с места		1			
96	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя. Игра метание камней.		1			
97	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра крепость. НРК: «Крепость».		1			
98	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд		1			
99	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		1			
100						
101	Повторение пройденных теоретических тем по ФК		1			
102	Подведение итогов учебного года		1			
103						
104						
105						