

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22»

Утверждаю

Директор МОУ СОШ №22

Е.В. Беляева

Приказ № И1 от 31.08 2023г.



Рабочая учебная программа
по физической культуре
11 класс
на 2023/24 учебный год

Учитель: Е.М. Наседкина

Тверь 2023 г.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные УДД.

Формирование регулятивных УУД на уроках физической культуры начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Предмет физическая культура, пожалуй, как ни какой другой нацелен на познание человека во всей его целостности. Рассмотрение содержания предмета в контексте становления физической культуры личности, инициирует формирование регулятивных УУД. Умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности, устраняют «двигательное натаскивание», «дрессировку» в учебном процессе по физической культуре.

Познавательные УДД.

- Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели: происходит с обязательным соблюдением условий, обозначенных для действий смыслообразования.
- Поиск и выделение необходимой информации: постоянный показ того, что теория физической культуры находится на стыке многих наук, что создаёт предпосылки к целостному рассмотрению человека в его физкультурной деятельности, но создаёт определённые трудности в отборе, поиске необходимой информации.
- Осознанное и произвольное построение речевого высказывания :мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы)

- Выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.
- Рефлексия способов, условий, результатов деятельности.

Коммуникативные УДД.

- Общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности.
- Комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий.
- С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.
- Учить не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач.
- Учить аргументировать свою позицию.
- Способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия.
- Создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему.
- Учить находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов.
- Организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками
- Учить работе в группах, парах, соперничающих командах.
- Создавать условия для решения задач формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы.
- Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.
- Создаются прекрасные возможности решения этих задач в условиях соревновательной деятельности.
- Построение действий целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности.
- Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности
- Проговаривание возникающих чувств, мыслей, побуждений, состояний.
- Поощрение попыток делать обобщения и выводы
- Стимулирование к вскрытию причинно-следственных связей, построению доказательств.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья

(длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

2.Содержание учебного предмета (102 часа)

Гимнастика с элементами акробатики(21 ч)

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

Лёгкая атлетика (21 ч)

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжная подготовка (18 ч)

Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

Спортивные игры (42 ч)

Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя

прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Знания о физической культуре	В течение урока
1	Гимнастика с элементами акробатики	21
2	Легкая атлетика	21
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные и подвижные игры	42
	Итого:	102

4. Календарно-тематическое планирование 11б класс

№ урока		Тема урока	116			
			План.	Факт.	План.	Факт.
Легкая атлетика(11ч)						
1	2	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).				
2	2	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.				
3	2	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.				
4	2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения				
5	2	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.				
6	2	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.				
7	2	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.				
8	2	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения				
9	2	Техника метания мяча на дальность. Челночный бег. Тестирование – бег 1000м				
10	2	Техника метания гранаты.				
11	2	Метание гранаты на дальность.				
Спортивные игры -16 часов						

12	4	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.				
13	4	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места.				
14	4	Прямой нападающий удар. Учебная игра.				
15	4	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...				
16	4	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.				
17	4	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.				
18	4	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.				
19	4	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.				
20	4	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.				
21	4	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.				
22	4	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.				
23	4	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.				
24	4	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.				
25	4	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.				
26	4	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.				
27	4	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.				

Гимнастика с элементами акробатики - 21 часов

28	1	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.				
29	1	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).				
30	1	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).				
31	1	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).				
32	1	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).				
33	1	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).				
34	1	Строевые приемы. Висы и упоры.				
35	1	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.				
36	1	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).				
37	1	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).				
38	1	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.				
39	1	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.				
40	1	Совершенствование акробатических упражнений.				
41	1	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).				
42	1	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.				
43	1	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.				
44	1	Техника опорного прыжка через коня.				
45	1	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.				

46	1	Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.				
47	1	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.				
48	1	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.				
Лыжная подготовка 18 ч. Спортивные и подвижные игры (21 час).						
49	3	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.				
50	3	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.				
51	4	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.				
52	3	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).				
53	3	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.				
54	4	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).				
55	3	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.				
56	3	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.				
57	4	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.				
58	3	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.				
59	3	Прохождение дистанции 2 км на результат.				
60	4	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2).				

61	3	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.				
62	3	Совершенствовать технику спусков и подъемов.				
63	4	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3).				
64	3	Преодоление подъемов и п				
65	3	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.				
66	4	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.				
67	3	Техника конькового хода.				
68	3	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)				
69	4	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).				
70	3	Совершенствование техники конькового хода.				
71	3	Техника конькового хода при подъеме в гору.				
72	4	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).				
73	3	Прохождение дистанции 5 км на результат.				
74	3	Катание с гор. Сдача задолженностей.				
75	4	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2).				
76	4	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2).				
77	4	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 х 1х 2)				
78	4	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.				
79	4	Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением.				
80	4	Сочетание приемов ведения,				

		передач и бросков с сопротивлением.				
81	4	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).				
82	4	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.				
83	4	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.				
84	4	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.				
85	4	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.				
86	4	Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища.				
87	4	Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.				

Спортивные и подвижные игры 5ч

88	4	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, стоя.				
89	4	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.				
90	4	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.				
91	4	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.				
92	4	Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места.				

Легкая атлетика 10ч

93	2	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.				
94	2	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.				
95	2	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.				
96	2	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.				
97	2	Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.				
98	2	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.				
99	2	Бег 100 м с низкого старта на результат.				
100	2	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.				
101	2	Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м.				
102	2	Метание гранаты на дальность.				

