

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени "Куйбышевгидростроя""

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31.05.2022г.

**СОГЛАСОВАНА**  
на заседании МС  
Протокол №5  
от 30.05.2022г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Директор МБУ «Школа №93»  
А.Г.Родионов \_\_\_\_\_  
Приказ №246/1 от 31.05.2022г.

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
(базовый уровень)  
11 класс**

Количество часов в неделю – 3 часа

Количество часов: в год – 102 часа

Программу составила  
Соболева Светлана Васильевна,  
учитель физической культуры

**Тольятти 2022**

## I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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.
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- 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;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **II. Содержание учебного предмета**

### *Физическая культура*

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).*

### **III. Тематическое планирование**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	<b>Лёгкая атлетика и плавание.</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
2.		Повторить технику низкого старта и старого разгона. Совершенствовать технику спринтерского бега.	1
3.		Развитие скоростных способностей. Контрольный урок: бег на 30 м с высокого старта.	1
4.		Контрольный урок: бег на 100 м. Совершенствование техники эстафетного бега.	1
5.		Развитие выносливости. Бег в равномерном и переменном темпе до 6 минут.	1
6.		Контрольный урок: шестиминутный бег. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки, многоскоки.	1
7.		Развитие выносливости. Контрольный урок: бег на 1000 м	1
8.		Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега и с места.	1

9.		Контрольный урок: прыжок в длину с места. Развивать выносливость - медленный бег до 6 мин.	1
10.		Метание гранаты с разбега 4-5 шагов. Совершенствование техники эстафетного бега.	1
11.		Контрольный урок: метание гранаты с разбега 4-5 шагов. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	1
12.		Специально-беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Контрольный урок: челночный бег 3x10 м	1
13.		Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, изменениям темпа и ритма шагов.	1
14.		Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
15.		Встречная эстафета. Круговая тренировка.	1
16.	<b>Спортивные игры.</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности – спортивные игры: баскетбол.</b>	1
17.		Совершенствование техники перемещений, остановок, стоек в баскетболе. Повторить ловлю и передачу б/б мяча на месте и в движении.	1
18.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4x4 и 5x5.	1
19.		Ведение б/б мяча с сопротивлением. Эстафеты на материале баскетбола.	1
20.		Контрольный урок: Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
21.		Совершенствовать тактику игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
22.		Совершенствовать технику ведения с изменением отскока мяча и скорости перемещения. Ведение мяча с сопротивлением.	1
23.		Контрольный урок: ведение б/б мяча с сопротивлением. Эстафеты на материале баскетбола.	1
24.		Совершенствовать технику бросков в баскетболе, броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
25.		Повторить технику броска из под кольца после двух шагов.	1
26.		Совершенствовать технику бросков в баскетболе с места и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, бросок.	1

27.		Совершенствовать технику защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом. Вырывание, выбивание, перехват.	1
28.		Совершенствовать тактику игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
29.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание). Нападение через центрального.	1
30.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 и 5х5. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
31.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Нападение через центрального.	1
32.		Учебно-тренировочная игра в баскетбол 4х4 и 5х5.	1
33.	<b>Гимнастика</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности – гимнастика.</b>	1
34.		Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Повторить строевые упражнения: повороты, перестроения.	1
35.		Совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойки, полушпагат ,мост, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках .- девочки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.,стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину.	1
36.		Выполнение акробатической комбинации. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
37.		Контрольный урок: акробатическая комбинация. Развитие силовых способностей на гимнаст. перекладине. Базовые шаги в аэробике.	1
38.		Упражнения на гимнастической перекладине	1
39.		Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.- юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.) – девушки. Базовые шаги в аэробике.	1
40.		Совершенствование опорных прыжков. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	1
41.		Контрольный урок: опорный прыжок через коня. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	1

42.		Совершенствование шагов на бревне – девушки. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений- юноши.	1
43.		Выполнение комбинации на бревне - девушки. О.Ф.П. с использованием гимнастического инвентаря и упражнений - юноши Прыжки со скакалкой.	1
44.		Контрольный урок: комбинация на бревне – девушки. Подтягивание- юноши. Прыжки со скакалкой. Базовые шаги в аэробике.	1
45.		Развитие гибкости: упражнения в парах, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1
46.		Совершенствование шагов на бревне – девушки. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений- юноши	1
47.		Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.- юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.) – девушки.	1
48.	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры: лыжная подготовка.</b>	1
49.		Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах. Пройти дистанцию 2 км.	1
50.		Совершенствовать технику ранее пройденных ходов на лыжах и переход с одного хода на другой.	1
51.		Контрольный урок: одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	1
52.		Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 2 км.	1
53.		Контрольный урок: одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
54.		Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	1
55.		Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
56.		Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км.	1
57.		Воспитание выносливости. Прохождение дистанции с постепенным ее увеличением до 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	1
58.		Воспитание выносливости. Контрольный урок: Прохождение	1



		дистанции 3 км.	
59.		Совершенствовать технику попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	1
60.		Контрольный урок: техника попеременного четырехшажного хода. Воспитание выносливости.	1
61.		Совершенствовать переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 5 км.	1
62.		Воспитание выносливости. Прохождение дистанции 5 км. Совершенствовать технику подъемов и спусков с поворотами и торможением.	1
63.		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 5 км.	1
64.		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование. Прохождение дистанции 5 км.	1
65.		Прохождение дистанции 5 км.	1
66.		Прохождение дистанции 3 км.	1
67.		Элементы тактики лыжных гонок.	1
68.	<b>Спортивные игры</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности на уроках физ.культуры: Спортивные игры Волейбол</b>	1
69.		Совершенствовать технику приемов мяча снизу двумя руками. Игра в паре.	1
70.		Совершенствовать технику нижней прямой подачи в стену, через сетку.	1
71.		Совершенствовать технику стоек и передвижений игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах	1
72.		Совершенствовать технику верхней прямой подачи в стену, через сетку.	1
73.		Совершенствовать технику приемов и подач. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
74.		Совершенствовать технику стоек и передвижений игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках и т.д.	1
75.		Контрольный урок: Игра в паре, передача сверху и прием мяча снизу двумя руками.	1
76.		Совершенствовать технику нападающего удара. Подачи через сетку.	1

77.		Контрольный урок: Подачи через сетку.	1
78.		Совершенствовать технику защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка.	1
79.		Совершенствовать технику нападающего удара. Подачи через сетку. Техника защитных действий.	1
80.		Совершенствовать тактику игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.	1
81.		Учебно-тренировочная игра с заданиями учителя.	1
82.		Учебно-тренировочная игра. Игра по упрощенным правилам.	1
83.		Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам.	1
84.		Совершенствование технико-тактических действий в учебной игре	1
85.		Игра по правилам - контрольный урок	1
86.	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>Инструктаж по технике безопасности – легкая атлетика.</b>	1
87.		Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.	1
88.		Контрольный урок: прыжок в длину с места. Развивать выносливость - медленный бег до 6 мин.	1
89.		Развитие скоростных способностей. Встречная эстафета. Прыжки со скакалкой.	1
90.		Развитие скоростных способностей. Специально-беговые упражнения. Совершенствовать технику челночного бега 3x10 м	1
91.		Контрольный урок: челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1
92.		Совершенствовать технику эстафетного бега с передачей эстафетной палочки. Развитие скоростных способностей. Специально-беговые упражнения.	1
93.		Контрольный урок: прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	1

94.		Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Специально-беговые упражнения.	1
95.		Контрольный урок: бег 30 м. Эстафетный бег.	1
96.		Контрольный урок: бег 100м. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
97.		Совершенствовать технику бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
98.		Контрольный урок: бег 500м. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу.	1
99.		Контрольный урок: бег 1000м. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу.	1
100.		Совершенствовать технику метания мяча и гранаты. Учебная игра: футбол, волейбол в кругу.	1
101.		Совершенствовать технику прыжков в длину с разбега. Специально-беговые упражнения.	1
102.		Совершенствование техники низкого старта	1