

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БЕРЕЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**«Рассмотрено»**  
Методсовет

\_\_\_\_\_/ Метелкина С.И./  
Протокол № 1 от «28»  
августа 2023г.

**«Согласовано»**  
Педсовет

\_\_\_\_\_/ Метелкина С.И./  
Протокол №1  
«28» августа 2023 г.

**«Утверждаю»**  
Директор МКОУ  
«Березовская СОШ»:  
\_\_\_\_\_/ Хомченко Е.Г.  
Приказ № 01-04-1/33  
«01» сентября 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
10 - 11 класс**

Шапков Сергей Геннадьевич

**2023 - 2024 учебный год**

## Пояснительная записка.

### Цели и задачи реализации учебного предмета «Физическая культура».

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа решает следующие задачи:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта 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.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Межпредметные связи физической культуры с общеобразовательными предметами в разделе основы знаний с биологией, основами безопасности жизнедеятельности, валеологией, физикой.

Программа составлена в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего общего образования и с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов: В.И.Лях, А.А. Зданевич. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам программы и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного курса с учетом возрастных особенностей учащихся. В рабочей программе определен перечень демонстраций, практических занятий и контрольных тестов.

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ФГОС ООО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897;
- Уставом МКОУ «Березовская СОШ»;
- ООП СОО МКОУ «Березовская СОШ»;
- Примерной основной образовательной программы (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15).

- положения о рабочей программе МКОУ «Березовская СОШ»;
- учебного плана МКОУ «Березовская СОШ».

### **Место учебного предмета**

Согласно учебному плану МКОУ «Березовская СОШ» в 11 классе по предмету физическая культура заявлено 102 часа, неурочные формы работы составляют 30 час.

### **Структура и содержание рабочей программы.**

Учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта, вариативный по усмотрению учителя.

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### *Контрольно-измерительные материалы.*

#### **Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе (кол-во раз)	11	9	4			
Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)				18	13	6
Бег 30 м (с)	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м (мин. с)	3,35	4,00	4,30	4,43	5,15	5,48
Бег 3000 м (мин. с) – юн. 2000 м. - девушки	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
Льжжные гонки 1км (мин)	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Челночный бег 3*10м	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
Прыжок в длину с места	230	190	180	185	170	160
Наклон вперед в положении сидя (см)	15	9	5-	22	12	7-
Бег 100 м, сек.	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Подъем туловища за 30 сек	26	24 -25	20	24 -25	23	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Метание гранаты 700гр – юн. 500 гр. - девушки	28	23	18	23	18	15
Бег 100 м	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Выполнение 5 кувырков	11,0	11,30	12,0	14,0	14,30	15,0
Льжжные гонки 2 км	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Прыжок на скакалке,30 сек, раз	65	60	50	75	70	60
Спортивная лапта. Количество попыток - 5						
Подача мяча.	4	3	2	4	3	2
Передачи мяча накат слева.	4	3	2	3	2	1
Передачи мяча накат справа.	4	3	2	3	2	1
Мини-футбол. Количество попыток – 5. Расстояние – 8 - 10 м.						
Удары по воротам	3	2	1	3	2	1
Передачи мяча	3	2	1	3	2	1
Гимнастика с основами акробатики.						

(Количество ошибок)						
длинный кувырок вперед	0	1	2	0	1	2
Стойка на руках	0	1	2			
Комбинация из 3 элементов	0	1	2	0	1	2
Опорный прыжок через коня	0	1	2	0	1	2
Мост из основной стойки				0	1	2
Лыжная подготовка. (Количество ошибок)						
Техника конькового хода	1	2	3	1	2	3
Техника перехода с одного хода на другой	1	2	3	1	2	3
Поворот переступанием в движении						
Волейбол. Количество попыток – 5						
Верхняя подача мяча.	4	3	2	4	3	2
Варианты нападающего удара (количество)	4	3	2	3	2	1
Прием мяча после подачи	3	2	1	3	2	1
Баскетбол. Количество попыток – 5						
бросок в кольцо в прыжке	3	2	1	3	2	1
Комбинации элементов	3	2	1	3	2	1
Ведение мяча с активным сопротивлением (в мин.)	3	2	1	3	2	1

### Литература

Комплексная программа по физическим воспитанием учащихся 1-11 классов: В.И.Лях, А.А. Зданевич.

Настольная книга учителя физкультуры Л.Б.Кофман

### Планируемые результаты к каждому разделу учебной программы

Наименование разделов учебной программы	Кол-во часов, отводимое на изучение раздела	Планируемые результаты на базовом, повышенном уровнях к каждому разделу учебной программы
Легкая атлетика	21	Низкий старт с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Спринтерский бег (30 м, 60 м, 100 м). Бег с преодолением препятствий. Гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Бег на длинные дистанции. Метание учебной гранаты на дальность с разбега.
Настольный теннис	8	Упражнения с мячом: накат справа и слева, подача справа или слева по выбору, подрезка справа и слева. Игра в настольный теннис по правилам.
Мини-футбол	16	Удары по неподвижному и катящемуся мячу разными частями стопы. Передачи, остановка мяча. Ведение и отбор мяча. Групповые действия в защите и нападении. Игра в мини-футбол по правилам.
Лыжная подготовка	21	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажный, четырехшажный ход, коньковый ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение упором. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения.
Баскетбол	9	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом, двумя шагами. Бросок мяча в корзину одной рукой с места, в движении. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Игра в баскетбол по правилам.
Волейбол	9	Упражнения с мячом: прямая верхняя подача мяча через сетку; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии. Игра в волейбол по правилам.
Гимнастика	18	Акробатические упражнения: кувырки вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове, на руках (юн.). Гимнастическая комбинация. Упражнения на гимнастической стенке.
	<b>102</b>	

### Перечень работ контрольного характера

№ п/п	Вид работы	тема
1	Бег 30 метров	Мониторинг. 2 раза в год
2	Сгибание и разгибание туловища 30 сек.	Мониторинг. 2 раза в год
3	Метание гранаты на дальность	Легкая атлетика. 2 раза в год
4	Челночный бег	Легкая атлетика. 2 раза в год
5	Бег 1000 м.	Мониторинг. 2 раза в год
6	Прыжок в длину с места	Мониторинг. 2 раза в год
7	Наклон туловища вперед	Мониторинг. 2 раза в год
8	Подтягивание на перекладине	Мониторинг. 2 раза в год
9	Длинный кувырок вперед через препятствие(м), кувырок назад в полушпагат (д)	Гимнастика
10	Акробатическая комбинация	Гимнастика
11	Стойка на руках с помощью (м), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д).	Гимнастика
12	Техника попеременного двушажного хода	Лыжные гонки
13	Повороты переступанием в движении	Лыжные гонки
14	Контрольные соревнования: 2(км).	Лыжные гонки
15	Бросок в кольцо в прыжке	Баскетбол
16	Комбинации элементов	Баскетбол
17	Ведение мяча с активным сопротивлением (в мин.)	Баскетбол
18	Верхняя прямая подача	Волейбол
19	Передачи мяча сверху	Волейбол
20	Передачи мяча снизу	Волейбол
21	Удары по воротам	Мини-футбол
22	Передачи мяча	Мини-футбол
23	Подача мяча.	Настольный теннис
24	Передача мяча способом «накат слева»	Настольный теннис
25	Передача мяча способом «накат справа»	Настольный теннис

### Тематическое планирование 11 класс.

Дата фактического проведения урока	№ занятия с начала раздела	№ занятия с начала курса	Что пройдено на уроке	Неурочные формы работы
<b>Легкая атлетика (11 ч.)</b>				
	1	1	Т. Б. по легкой атлетике. Бег 30 м.	
	2	2	Высокий, низкий старт. Бег 100 м. Сгибание и разгибание туловища 30 сек.	
	3	3	Метание малого мяча на дальность. Стартовый разгон.	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
	4	4	Челночный бег 3x10 м.	
	5	5	Бег 1000 м.	
	6	6	Бег 3000 м. – юн, 2000 м. – дев.	
	7	7	Метание гранаты. Эстафеты, старты из различных и. п.	
	8	8	Бег 3000 м. – юн, 2000 м. – дев. Тактика бега на длинные дистанции.	
	9	9	Бег с гандикапом в парах. Круговая, встречная эстафеты	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
	10	10	Броски большого мяча 3 кг. – юн., 2 кг – дев. на дальность двумя руками из-за головы.	
	11	11	Прыжок в длину с места. Круговая тренировка.	
<b>Настольный теннис (4 ч.)</b>				
	1	12	Т. Б. на уроках настольного тенниса. Передачи мяча.	
	2	13	Передачи мяча способом накат слева.	Развивающие игры
	3	14	Передачи мяча способом накат справа. Наклон туловища вперед.	
	4	15	Подача мяча.	
<b>Мини-футбол (3 ч.)</b>				
	1	16	Т. Б. на уроках мини - футбола. Передачи мяча. Бег на выносливость до 10 мин.	

	2	17	Удары по неподвижному мячу. Челночный бег 3 x10 м.	
	3	18	Ведение мяча. Подтягивание на перекладине	Развивающие игры
<b>Гимнастика (6 ч.)</b>				
	1	19	Т. Б. во время занятий гимнастикой. Повороты в движении. ОРУ на месте	
	2	20	Кувырок вперед, назад	
	3	21	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.	Путешествие в мир гимнастики
	4	22	Стойка на голове (ю); элементы акробатики (д).	
	5	23	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	
	6	24	Кувырки вперед, назад слитно	Путешествие в мир гимнастики
<b>Гимнастика (12 ч.)</b>				
	7	25	Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики (д).	
	8	26	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	
	9	27	Подтягивание на перекладине. ОРУ	Путешествие в мир гимнастики
	10	28	Прыжки в глубину. ОРУ с предметами	
	11	29	Акробатическая комбинация	
	12	30	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборств юн.	Путешествие в мир гимнастики
	13	31	Длинный кувырок через препятствие на высоте.	
	14	32	Акробатическая комбинация	
	15	33	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	Путешествие в мир гимнастики
	16	34	Акробатическая комбинация	
	17	35	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках, кувырок вперед)	
	18	36	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Путешествие в мир гимнастики
<b>Мини-футбол (3 ч.)</b>				
	4	37	Передачи мяча.	
	5	38	Ведение мяча.	Развивающие игры
	6	39	Удары по мячу	
<b>Лыжная подготовка (9 ч.)</b>				

	1	40	Т. Б. во время занятий лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход	
	2	41	Одновременный одношажный ход	
	3	42	Попеременный четырехшажный ход	Путешествие в мир лыжных гонок
	4	43	Повороты переступанием в движении. Дистанция 1 км. на время.	
	5	44	Подъем в гору скользящим шагом	
	6	45	Одновременный одношажный ход. Дистанция 3 км. на время.	Путешествие в мир лыжных гонок
	7	46	Переход с одновременных ходов на попеременные	
	8	47	Подъем «елочкой». Коньковый ход	
	9	48	Торможение и поворот упором. Дистанция 3,5 км. на время.	Путешествие в мир лыжных гонок
<b>Мини-футбол (4 ч.)</b>				
	7	49	Передачи мяча.	
	8	50	Ведение мяча, удары по мячу.	
	9	51	Групповые действия в защите и нападении.	Развивающие игры
	10	52	Командные действия в защите и нападении.	
<b>Баскетбол (9 ч.)</b>				
	1	53	Т. Б. на уроках баскетбола. Ловля и передачи мяча.	
	2	54	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Подъем туловища за 30 сек.	
	3	55	Броски одной и двумя руками в прыжке. Взаимодействие двух игроков в нападении через заслон.	Развивающие игры
	4	56	Броски одной, двумя руками с сопротивлением защитника. Игра по правилам	
	5	57	Ловля и передача мяча на месте и в движении с сопротивлением защитника.	
	6	58	Ведение мяча ведущей, не ведущей рукой с сопротивлением защитника.	Развивающие игры
	7	59	Броски мяча с отклонением туловища. Игра по упрощенным правилам	
	8	60	Комбинации из элементов: ловля, ведение, бросок с сопротивлением защитника	

	9	61	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам	Развивающие игры
<b>Лыжная подготовка (12 ч.)</b>				
	10	62	Одновременные ходы. Попеременный двушажный ход	
	11	63	Преодоление контруклона.	
	12	64	Спуски и повороты. Коньковый ход.	Путешествие в мир лыжных гонок
	13	65	Прохождение дистанции до 3км. – дев, до 4 км. – юн. Торможение и поворот упором.	
	14	66	Одновременный одношажный ход.	
	15	67	Переход с одновременных ходов на попеременные	Путешествие в мир лыжных гонок
	16	68	Коньковый ход. Эстафеты	
	17	69	Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 2км. – на время	
	18	70	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 3км. – дев, до 4 км. – юн.	Путешествие в мир лыжных гонок
	19	71	Коньковый ход.	
	20	72	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	
	21	73	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км. – на время.	Путешествие в мир лыжных гонок
<b>Настольный теннис (4 ч.)</b>				
	5	74	Передачи мяча способом накат слева.	
	6	75	Передачи мяча способом накат справа.	
	7	76	Подача мяча справа.	Развивающие игры
	8	77	Подача мяча слева.	
<b>Волейбол (9 ч.)</b>				
	1	78	Т. Б. на уроках волейбола. Передачи мяча.	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
	2	79	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	
	3	80	Варианты техники приема и передач мяча. Игра по правилам.	Развивающие игры
	4	81	Варианты подач мяча. Игра по правилам.	
	5	82	Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра по правилам.	
	6	83	Варианты нападающего удара через сетку Игра по правилам.	

	7	84	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка	
	8	85	Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой.	Развивающие игры
	9	86	Индивидуальные тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам.	
<b>Легкая атлетика (11 ч.)</b>				
	12	87	Высокий, низкий старт, стартовый разгон.	
	13	88	Броски большого мяча 3 кг. – юн., 2 кг – дев. на дальность двумя руками из-за головы. Круговая тренировка.	
	14	89	Бег с гандикапом. Круговая, встречная эстафеты	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
	15	90	Челночный бег 3 x10 м. Прыжки и многоскоки. Круговая тренировка.	
	16	91	Бег 30 м. Броски большого мяча (2 кг) двумя руками из различных и. п., с 2-3х шагов	
	17	92	Бег 100 метров. Эстафеты, старты из различных и.п.	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
	18	93	Метание малого мяча на дальность. Кросс до 20 - 25 мин. – юн. 15 – 20 мин. – дев.	
	19	94	Прыжок в длину с места на результат. Круговая тренировка.	
	20	95	Метание гранаты на дальность. Бег 3000 м. – юн, 2000 м. – дев.	Виртуальная экскурсия в мир легкой атлетики
	21	96	Бег 1000 м.	
<b>Мини-футбол (2 ч.)</b>				
	11	97	Передачи мяча. Бег на выносливость до 20 минут.	
	12	98	Ведение мяча, удары по мячу. Бег на выносливость до 20 минут.	
<b>Настольный теннис (4 ч.)</b>				
	9	99	Передачи мяча способом накат слева. Контрольные нормативы	Развивающие игры
	10	100	Передачи мяча способом накат справа. Контрольные нормативы	
	11	101	Комплексная отработка техники в игре. Контрольные нормативы	
	12	102	Игра по правилам. Контрольные нормативы	

**Отметка о выполнении программы и корректировка**

---

---

---

---

---