



Утверждаю
Директор школы
Эрдэнеев Р.Н.
Приказ № 2/2 от 31.08.2023 г.

Рабочая программа

Предмет: физическая культура

Класс: 11

Учебники: «Физическая культура» автор В.И.Лях

Количество часов в неделю: 1 ч. (34ч.)

Составитель: Бадмаев Цыренжап Баирович
учитель английского языка

Рабочая программа рассмотрена на
заседании школьного МО учителей
« 31 » августа 2023 г.

Протокол №1

Цыдыпова О.И.

Рабочая программа согласована
с методическим советом школы
« 31 » августа 2023 г.

Протокол №1

Цыдыпова М.Г.

г.Гусиноозерск
2023 г.

Содержание учебного предмета.

В данной программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). 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 прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

2.1 Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий:

2.1.1 Социокультурные основы.

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

2.1.2 Психолого-педагогические основы.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

2.1.3 Медико-биологические основы.

11 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровья.

2.1.4 Приёмы саморегуляции.

11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

2.1.5 Баскетбол.

11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

2.1.6 Волейбол.

11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

2.1.7 Гимнастика с элементами акробатики.

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

2.1.8 Лёгкая атлетика.

11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Уровень подготовки учащихся: 11 класс.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств.**

10 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.3	8.0	8.2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4.4	5.1	5.2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3.00
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10

10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

Планируемый результат на базовом уровне по каждому разделу учебной программы.

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:

Объяснить:

- Роль и значение ФК в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений;
- Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях ФК;

- Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений. Их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания организма;
- Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- Профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

Проводить:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;
- Приёмы массажа и самомассажа;
- Занятия ФК и спортивные соревнования с уч-ся младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Календарно-тематическое планирование
11 класс**

Номер урока	Тема урока	Требования к уровню подготовленности обучающихся
Легкая атлетика		
1	Высокий и низкий старт	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
2	Бег 30 метров на результат.	Бег 30 метров на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.
3	Бег 60 метров.	Бег 60. Стартовый разгон. Бег по дистанции 400–500 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.
4	Бег 60 метров на результат.	Бег 60 метров на результат. Стартовый разгон. Бег по дистанции 600–800 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры.
5	Эстафетный бег.	Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивные игры.
6	Эстафетный бег.	Низкий старт. Эстафетный бег на отрезках до 100 метров. Бег по дистанции 600–800 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Спортивные игры.

7	Бег в равномерном и переменном темпе.	Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжок в длину с места. Бег по дистанции 800–1000 м. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.
8	Прыжок в длину разбега.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	Прыжок в длину разбега	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.
10	Прыжок в длину разбега на результат.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Бег по дистанции 800–1000 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
11	Метание гранаты 500-700 грамм.	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.
12	Метание гранаты 500-700 грамм.	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.
13	Метание гранаты 500-700 грамм.	Метание гранаты на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Бег по дистанции 800–1000 м. Развитие скоростно-

		силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
14	Бег в равномерном и переменном темпе.	Бег 1000 метров. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
Спортивные игры (волейбол).		
15	Стойки и перемещение игрока.	ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
16	Стойки и перемещение игрока.	ТБ на занятиях спортивными играми. ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
17	Передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
18	Передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
19	Передача мяча сверху двумя руками.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача и прием мяча снизу в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Учебная игра.

20	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
21	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Нижняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
22	Верхняя прямая подача.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
23	Верхняя прямая подача.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Верхняя прямая подача, нижний прием мяча. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
24	Двусторонняя игра.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
25	Нападающий удар.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4.

		Развитие координационных способностей. Учебная игра.
26	Нападающий удар.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
27	Двусторонняя игра.	ОРУ. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Комбинации из ранее разученных приемов и передач. Прямой нападающий удар из зоны 2,4. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
Баскетбол		
28	Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в кольцо одной рукой. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
29	Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
30	Передача мяча.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
31	Передача мяча.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке.

		Развитие координационных способностей. Учебная игра.
32	Ведение мяча.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
33	Бросок мяча в кольцо.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
34	Учебно-тренировочная игра 5х5.	ОРУ. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрального. Развитие координационных способностей. Учебная игра.