

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска
«Гимназия № 6 им. И.Н.Ульянова»

«Рассмотрено»
Руководитель кафедры
культурологии и
здоровьесбережения
В.В.Знахаренко
«28» августа 2023г
Пр.№_1_____

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
С.Ю. Данилова
«28» августа 2023г

«Утверждено»
Директор
МБОУ «Гимназия № 6
им.И.Н.Ульянова»
Жланов С.И.
«28» августа 2023г
Пр.№ 235-о



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
11 класс**

**учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Этнюкова Никиты Геннадьевича**

2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю - **3 часа**

Предметная область – **физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности**

Учебный предмет – **физическая культура**

Полный объем изучения – 11 лет

Год изучения – одиннадцатый

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования
- основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Средняя школа №6 им.И.Н.Ульянова»
- программы 10-11 класс, В.И.Лях, М.Просвещение, 2015

Учебно-методическое обеспечение

- Учебник «Физическая культура» 10-11 класс В.И.Лях М.Просвещение 2014 г.

Учебный план

№	Программный материал	Кол-во часов	Т Р И	М Е С	Т Р
			1	2	3
1	Основы знаний физкультурной деятельности	+	+	+	+
2	Гимнастика	13		13	
3	Легкая атлетика	24	13		11
4	Лыжная подготовка, подвижные игры на свежем воздухе, коньки (зимние виды спорта)	16		16	
5	Подвижные и спортивные игры	42	15	4	23

6	Кроссовая подготовка	7	5		2
	ВСЕГО	102	33	33	36

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

11 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3 x 10 м, сек	7.1	7.6	8.2	7.6	8.1	8.5
2	Бег 30 м, сек	4.4	4.7	5.1	5.0	5.3	5.7
3	Бег 1000 м, мин.	3.30	3.50	4.20			
4	Бег 100 м, секунд	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0
5	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
6	Бег 2000м.				10.0	11.10	12.20
7	Бег 3000м.	12.20	13.0	14.0			
8	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
9	Подтягивание на низкой перекладине				25	20	15
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Челночный бег 4 x 9 м, сек	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
12	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
13	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65
14	Бег на лыжах 1 км, мин	4.3	4.50	5.20	5.45	6.15	7.0
15	Бег на лыжах 2 км, мин	10.2 0	10.40	11.10	12.00	12.45	13.30

16	Бег 500м, мин				2.1	2.2	2.5
17	Вис на перекладине, мин.	46	32	22	30	18	7
18	Метание гранаты , м.	38	32	26	23	18	12

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.

-

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — обучение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении 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, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- 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 самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися 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.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши); -

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

- в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

- в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату. Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких

видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Тематическое планирование

11 класс

№ п/п	Разделы, темы	Дата	
		План 11	Факт 11
1	Кроссовая подготовка. ОРУ. Челночный бег 3*10м.		
2	Кроссовая подготовка. ОРУ. Челночный бег 3*10м.		
3	Кроссовая подготовка. ОРУ. Челночный бег 3*10м.		
4	Кроссовая подготовка. ОРУ. Челночный бег 3*10м.		
5	Кроссовая подготовка. ОРУ. Челночный бег 3*10м.		
6	Техника безопасности. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.		
7	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
8	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
9	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
10	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
11	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
12	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
13	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча		
14	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча		
15	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча		
16	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча		
17	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча		
18	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча		

19	Техника безопасности. Баскетбол.		
20	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
21	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
22	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
23	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
24	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
25	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
26	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
27	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
28	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
29	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
30	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
31	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
32	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
33	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
34	Техника безопасности. Гимнастика		
35	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Акробатика.		
36	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Акробатика.		

37	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Акробатика.		
38	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Акробатика.		
39	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Акробатика.		
40	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Акробатика.		
41	Гимнастика. Ходьба по бревну. Акробатика.		
42	Гимнастика. Ходьба по бревну. Акробатика.		
43	Гимнастика. Ходьба по бревну. Акробатика.		
44	Гимнастика. Опорный прыжок.		
45	Гимнастика. Опорный прыжок.		
46	Гимнастика. Опорный прыжок.		
47	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
48	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
49	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
50	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
51	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
52	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
53	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
54	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
55	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
56	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		

57	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
58	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
59	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
60	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
61	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
62	Техника безопасности. Лыжная подготовка. Бег на лыжах. Подвижные игры на снегу. Коньки.		
63	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху		
64	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
65	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
66	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
67	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
68	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
69	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
70	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над		

	собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
71	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
72	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
73	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
74	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
75	Техника безопасности. Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
76	Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
77	Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
78	Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
79	Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
80	Волейбол. Оценка техники верхней и нижней подачи. Оценка техники набрасывание мяча над собой, техники приема и передачи мяча сверху.		
81	Техника безопасности. Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
82	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		

83	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
84	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
85	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
86	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
87	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
88	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
89	Баскетбол. Оценка техники броска мяча, ведения, ловли и передачи мяча, правила игры.		
90	Техника безопасности. Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Спортивные игры.		
91	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
92	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
93	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
94	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
95	Легкая атлетика. Спринтерский бег 30-60м, эстафетный бег		
96	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.		
97	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.		
98	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.		
99	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.		
100	Легкая атлетика. Прыжок в длину, метание малого мяча.		
101	Инструктаж Техники безопасности. Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.		
102	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка. Оценка техники бега на 10-15 минут.		

