

Рассмотрена  
Руководитель МО  
*Л.Р.Ахметова/*

Протокол №1  
от «26» августа 2023г.

Согласована  
Заместитель директора по УР  
*/Э.А.Файзуллина/*  
от «28» августа 2023г.

Утверждена  
Директор школы  
*/Ф.М.Набиев/*  
Приказ № 102  
от «28» августа 2023г.

### Рабочая программа

по физической культуре для 11 класса учителя I квалификационной категории  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Сардекбашская средняя школа им .Г.Г.Гарифуллина»  
Кукморского муниципального района Республики Татарстан  
Мухаметзянова Загида Закирзяновича

Рассмотрена на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «26» августа 2023г.

2023-2024 учебный год

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

- 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- 2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- 3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- 4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- 6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;
- 7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;
- 8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;
- 9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

### **Метапредметные результаты**

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности ( поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

## **Предметные результаты**

**Выпускник научится:**

**Знания о физической культуре**

- 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- 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.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:**

- 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 корректирующей 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;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

- 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);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке

## **Содержание учебного предмета**

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

### **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).

### **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

### Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		Планируемая	Фактическая	
1	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность 1 четверть</b> Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1.09.2023		
2	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	5.09		
3	Бег 100 метров (2-3 повторения)	6.09		
4	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	8.09		
5	Стартовые ускорения (4-5 повторений) 15-20 м. (низкий старт)	12.09		
6	Бег на 1000 м. без учета времени	13.09		
7	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	15.09		
8	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	19.09		
9	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20.09		
10	Эстафетный бег 4*100 на стадионе	22.09		
11	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега	26.09		
12	Бег на 200 метров на результат	27.09		
13	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность	29.09		
14	Совершенствование прыжка в длину	3.10		
15	Бег на 2000 м. (д), 3000 м. (м)	4.10		
	<b>Уроки по баскетболу</b>			
16	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	6.10		

17	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	10.10		
18	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	11.10		
19	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	13.10		
20	Комбинационная игра в защите	17.10		
21	Штрафной бросок. Учебная игра	18.10		
22	Тактика нападения. Зонная защита	20.10		
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	24.10		
24	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	25.10		
25	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	27.10		
26	Учебная игра в баскетбол	7.11		
27	Игра в баскетбол по основным правилам	8.11		
	<b>2 четверть Уроки по волейболу</b>			
28	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	10.11		
29	Прием мяча отраженного от сетки	14.11		
30	Варианты техники приема и передач мяча	15.11		
31	Варианты подач мяча	17.11		
32	Варианты нападающего удара через сетку	21.11		
33	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	22.11		
34	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	24.11		
35	Учебная игра в волейбол	28.11		
36	Игра в волейбол по правилам	29.11		
	<b>Уроки по гимнастике</b>			
37	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1.12		
38	Акробатика. Совершенствование длинного кувырка, стойки на руках с помощью (м), стойки на лопатках (д)	5.12		
39	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д) (совершенствование)	6.12		
40	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	8.12		
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.	12.12		

42	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	13.12		
43	Акробатика. Совершенствование висов.	15.12		
44	Акробатика. Развитие гибкости	19.12		
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	20.12		
46	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	22.12		
47	Упражнения на пресс. Подтягивание.	26.12		
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	27.12		
	<b>3 четверть</b> <b>Уроки по лыжной подготовке</b>			
49	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	9.01.2024		
50	Скользящий шаг без палок и с палками.	10.01		
51	Попеременный двухшажный ход	12.01		
52-54	Коньковый ход	16,17,19.01		
55-57	Попеременный четырехшажный ход	23,24.26.30.01		
58-60	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	2,6,7.02		
61-63	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	9,13,14.02		
64-66	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	16,20,21.02		
67-68	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	23,27.02		
	<b>Уроки по волейболу</b>			
69	Передвижения в волейбольной стойке	28.02		
70	Совершенствование техники передвижений, комбинаций из основных элементов техники передвижений в волейболе	1.03		
71	Совершенствование техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад			
72	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	6.03		
73	Совершенствование прямой верхней передачи	8.03		
74	Совершенствование прямого нападающего удара	12.03		
75	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	13.03		

76	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе	15.03		
	<b>4 четверть</b>			
77	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	19.03		
78	ОФП. Равномерный бег (18 минут)	20.03		
79	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.	22.03		
80	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	2.04		
81	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	3.04		
82	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места	5.04		
83	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	9.04		
84	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	10.04		
85	Подвижные игры.	12.04		
86	Комплекс упражнений на развитие гибкости, выносливости, скорости, координации	16.04		
87	<b>Прикладная физическая подготовка</b> Приёма защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	17.04		
88	Полосы препятствий.Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	19.04		
	<b>Уроки по легкой атлетике</b>			
89	Челночный бег: 4*10 м	23,24.04		
90	Бег 30 метров;100 м	26.30.04		
91	Бег 2000 м.(д); 3000 м.(ю)	3,7.05		
92-93	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места и с разбега.	8,10.05		
94	<b>Итоговая контрольная работа.</b>	14.05		
95	Метание гранаты в даль. Бег 800 м.	15.05		
96	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	17.05		
97	<b>Плавания</b> Стоя боком к бортику, толчки одной ногой в сторону назад.	21.05		
98	Лёжа на спине у бортика, держась за него руками движения ногами, как при плавания брассом.	22.05		
99	Лёжа на груди, держась руками за бортик,	24.05		

	движения ногами бассом.			
100	Плавания при помощи движений ногами бассом с доской.	26.05		
	<b>Основы физической культуры и здорового образа жизни</b>			
101	Работа над ошибками. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности <sup>1</sup> Основы туристической подготовки	29.05		
102	Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Подведение итогов учебного года.	31.05		

---