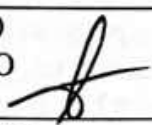
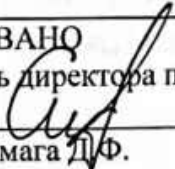


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

ГАОУ «Школа Иннополис»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО  Ф.И.О. Протокол № 2 от « <u>29</u> » августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  Смага Д.Ф. Приказ № ОД-142 от «31» августа 2023 г.	УТВЕРЖЕНО Директор  Ежов С.А. Приказ № ОД-142 от « <u>31</u> » августа 2023 г.
---	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

г. Иннополис, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 класс

Знания о физической культуре (теоретический материал)

Понятия о физической культуре.

- Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).
- История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).
- Современные Олимпийские игры.
- Формы занятий физическими упражнениями:
 - а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия),
 - б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).
- Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.
- Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.
- Режим дня.

Основные способы передвижения, требования к местам занятий.

- Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.
- Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.
- Метание. Основные характеристики.
- Упражнения с мячами. Игры с мячом.
- Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений. Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост). Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка. Закрепление снарядов.
- Лазание. Общие правила для лазания.
- Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.

Элементарные знания о строении человеческого тела.

- Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.
- Мышцы. Работа мышц в разных суставах.
- Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.
- Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система.
- Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.

Правила оказания первой помощи:

- при растяжении связок и ушибах;
- при вывихах;
- при переломах;
- при кровотечении;
- при сотрясении мозга.

Профилактика травматизма.

- Правила безопасности при метании.
- Правила безопасности игры с мячом.

- Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.
- Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Представления о физических качествах.

- Понятия о физических качествах. Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.
- Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног.
- Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости.
- Самоконтроль.
- Определение нагрузки. Определение пульса.

Общеразвивающие упражнения.

- Движения руками. Основные положения рук. Движения руками (сгибания, разгибания, круговые движения, повороты).
- Движения ногами. Движения в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах.
- Основные положения: приседы, выпады вперед, в стороны.
- Движения туловищем. Наклоны, повороты.
- Прыжки: со взмахом руками; из глубокого приседа; с чередованием положений ног (врозь, вместе).

Физическое совершенствование (практический материал)

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- общеразвивающие упражнения для рук. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (мяч, палка).
- общеразвивающие упражнения для ног. Упражнения с предметами (мяч, палка).
- общеразвивающие упражнения для туловища. Наклоны с мячом в разные стороны.
- упражнения для подготовки к бегу. Круговые движения коленей. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Разновидности бега.
- упражнения для подготовки к прыжкам. Круговые движения в суставах. Приседания. Махи. Многоскоки.
- упражнения для подготовки к метаниям. Круговые движения руками (подробнее: кистями, в локтевых суставах и т.д.). Отведение рук.
- упражнения для подготовки к занятиям гимнастикой. Круговые движения ногами и руками. Разновидности ходьбы. Выпады. Махи. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для мышц туловища.
- упражнения для подготовки к занятиям с мячом. Упражнения для кистей рук.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика

- Бег. Общие правила для всех видов бега.
- Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.
- Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.
- Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.

Баскетбол

- Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Волейбол

- Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).
- Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, игра в волейбол.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения:

- Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).

Прыжки: с гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).

Упражнения в равновесии: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастические скамейки.

- Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.

- Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.

- Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.

- Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты.

- Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.

- Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения.

Подвижные игры

- Салки. Салки с «домиком». Салки «ноги от земли». «Море волнуется». «Два мороза». «Я знаю...». Выбивалы (игра с мячом). «Мяч в воздухе». «Удочка» (игра со скакалкой). «Зеркало» (игра со скакалкой). Нагонялы (игра со скакалкой). Слалом.

Лыжные гонки.

- Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Эстафеты.

Сухое плавание.

- Гигиена, ТБ в раздевалке, душе, на воде. Техника передвижения кролем и брасом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

11 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- с максимальной скоростью пробегать 60 м, 100 м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м

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 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	ЭОР
1	Базовая часть	87	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Веб-сайт «Физкультура» www.fizkult-ura.ru
1.2	Легкая атлетика	21	Веб-сайт «Физкультура» www.fizkult-ura.ru
1.3	Спортивные игры	22	Веб-сайт «Физкультура» www.fizkult-ura.ru
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	19	Веб-сайт «Физкультура» www.fizkult-ura.ru
1.5	Лыжная подготовка	19	Веб-сайт «Физкультура» www.fizkult-ura.ru
1.6	Элементы единоборств	3	Веб-сайт «Физкультура» www.fizkult-ura.ru
1.7	Плавание	3	Веб-сайт «Физкультура» www.fizkult-ura.ru
2	Вариативная часть	15	
2.1	Спортивные игры	5	Веб-сайт «Физкультура» www.fizkult-ura.ru
2.2	Лыжная подготовка	10	Веб-сайт «Физкультура» www.fizkult-ura.ru