

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Одинцовский лицей №2

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ В.А. Валуева

Приказ №\_385\_ от «01»\_09\_ 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по предмету «Физическая культура»  
11 классы  
(ФГОС СОО)

Составитель:

Лобанов Сергей Дмитриевич,  
учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы учебного предмета «Физическая культура» для 11 классов, В.И.Лях,- М. Просвещение,2019

Рабочая программа реализуется через УМК:  
Физическая культура В.И.Лях,- М. Просвещение,2019

Согласно учебному плану МБОУ Одинцовского лицея №2 на реализацию программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

## **Раздел 1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»:**

### **Личностные**

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их с возрастными и половыми особенностями, знания о способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведении занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.
- способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности, активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации;
- умения предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.

#### ***Обучающиеся получают возможность для формирования:***

- понятий о режиме дня, обеспечении оптимального сочетания нагрузки и отдыха;
- привычки содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- навыков выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных условиях, выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умений максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

### **Предметные результаты:**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических возможностей;
- 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.

#### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- 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.

## **Метапредметные**

### **Познавательные:**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- самостоятельно выделять и формулировать учебные цели;
- искать и выделять необходимую информацию;
- доказывать, что, теория физической культуры, находится на стыке многих наук, что создает предпосылки к целостному рассмотрению человека и его физкультурной деятельности;
- осознанному и произвольному построению речевых высказываний посредством проговаривания вслух своих действий в процессе физкультурной деятельности;
- анализировать и самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

#### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять сравнение, классификацию видов спорта, самостоятельно выбирая основания и критерии для избранных видов спорта;
- составлять и проводить комплексы ОРУ, беговые и прыжковые упражнения;
- устанавливать и исправлять причины неправильного выполнения физических упражнений;
- выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных задач и условий;

### **Регулятивные**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения, основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

#### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания, строить последовательные рассуждения и делать логические выводы;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и

сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

### **Коммуникативные:**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- комментировать выполняемые упражнения, дополнять ответы других, высказывать все версии возможных вариантов ответа;
- не только показывать двигательное действие, но и проговаривать его, объясняя его актуальность для решения поставленной задачи;
- понимать, что всегда есть несколько точек зрения на одну проблему.

#### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов;
- работать в группах, парах, соперничающих командах;
- проговаривать о возникших чувствах, мысли, побуждений, состояний;
- делать обобщение и выводы.

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Легкая атлетика(14 часов).**

Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты.Развитие скоростных способностей.Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.Прыжок в длину с разбега.Переменный бег. Кроссовая подготовка.

### **Гимнастика с основами акробатики (10 часов).**

История гимнастики.

Техника выполнения гимнастических упражнений.Организуемые команды и приемы.Упражнения на гимнастическом бревне. Висы прогнувшись и согнувшись. Подтягивания.Лазанье по канату. Прыжки на скакалке. Опорные прыжки: вскок в упор присев.ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов. Упражнения на осанку.Акробатическая связка из ранее изученных элементов (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, гимнастический мост).

### **Баскетбол (16 часов).**

Стойки и передвижения, повороты, остановки.Ловля и передача мяча.Ведение мяча. Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча.Нападение быстрым прорывом.Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.

### **Лыжная подготовка (13 часов).**

Краткая характеристика вида спорта. Основы теоретических знаний. Одновременных двужажный ход. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад. Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».Техника торможения плугом. Прохождение дистанции до 2 км. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижные игры на свежем воздухе.

### **Волейбол (15 часов).**

Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Нападающий удар (н/у). Развитие координационных способностей. Тактика игры.

**Раздел 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».**

№	Название разделов и тем	Кол-во часов	Количество контрольных работ(нормативов)	Количество лабораторных и практических работ
1.	Легкая атлетика	14	4	
2.	Гимнастика с основами акробатики	10	2	
3.	Лыжная подготовка	13	1	
4.	Волейбол	15	-	
5.	Баскетбол	16	-	
Итого		68	7	

### Контрольные упражнения

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень подготовленности					
	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>	<i>Низкий</i>	<i>Средний</i>	<i>Высокий</i>
<b>Бег 30м. (сек.)</b>	5.7 и больше	5.7-5.2	5.1 и меньше	6.0 и больше	5.8-5.4	5.3 и меньше
<b>Бег 60м. (сек.)</b>	10.9 и больше	10.4-9.6	9.5 и меньше	11.3 и больше	10.9-10.2	10.1 и меньше
<b>Челночный бег 3x10м. (сек.)</b>	9.0 и больше	8.7-8.0	7.9 и меньше	9.4 и больше	9.1-8.3	8.2 и меньше
<b>Бег 1500м. (мин., сек.)</b>	8.2 и больше	8.05-6.51	6.5 и меньше	8.55 и больше	8.29-7.15	7.14 и меньше
<b>Бег 2000м. (мин., сек.)</b>	11.1 и больше	10.20-9.21	9.2 и меньше	13.0 и больше	12.10- 10.41	10.4 и меньше
<b>Прыжок в длину с разбега (см.)</b>	270 и меньше	280-334	335 и больше	230 и меньше	240-299	300 и больше
<b>Прыжок в длину с места (см.)</b>	150 и меньше	160-179	180 и больше	135 и меньше	145-164	165 и больше
<b>Метание мяча весом 150 гр. (м.)</b>	24 и меньше	26-32	33 и больше	16 и меньше	18-21	22 и больше
<b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)</b>	3 и меньше	4-6	7 и больше	-	-	-
<b>Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см. (кол-во раз)</b>	11 и меньше	15-22	23 и больше	9 и меньше	11-16	17 и больше
<b>Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)</b>	32 и меньше	36-45	46 и больше	28 и меньше	30-39	40 и больше
<b>Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)</b>	13 и меньше	18-27	28 и больше	7 и меньше	9-13	14 и больше



<b><i>Наклон вперед из положения стоя на гимн. скамье (см.)</i></b>	+3 и меньше	+5 - +8	+9 и больше	+4 и меньше	+6 - +12	+13 и больше
<b><i>Бег на лыжах 2 км. (мин, с)</i></b>	14.1 и больше	13.50- 12.31	12.3 и меньше	15.00 и больше	14.40- 13.31	13.3 и меньше

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО учителей искусства, технологии, физической культуры  
Протокол заседания ШМО учителей искусства, технологии, физической культуры

от \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2023 \_\_ г. № \_\_\_\_

\_\_\_\_\_ С. В. Башкатова

**СОГЛАСОВАНО.**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ И.Е. Шевченко

\_\_\_\_ . \_\_\_\_ . 2023 \_\_ г.