


Муниципальное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 2 «Рыбинский кадетский корпус».

«Согласовано»
Зам. директора
 М.П. Левичева
Приказ № 01-15/78-3 от
«31» мая 2023 г.


«Утверждаю»
Директор школы
 В.П. Калагаев
Приказ № 01-15/78-3 от
«31», 05. 2023 г.

Рабочая программа
учебного предмета
физическая культура
для 11 класса

Составлена

Учителем физической культуры
Козелковым Н. В.

Категория: первая

2023-2024 учебный год
город Рыбинск

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Основной образовательной программы среднего общего образования МОУ школа-интернат №2 «Рыбинский кадетский корпус».

- Авторской программы- В.И. Ляха «Комплексная программа физическая культура 10-11 класс». Просвещение 2019г

Цели и задачи обучения, УМК указаны в СОО МОУ школа-интернат № 2.

УУД направленные на достижения результатов определены в разделе СОО МОУ школа-интернат № 2.

Содержание основано на материале:

Программа по физической культуре предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Строение курса физической культуры основано на концентрической системе обучения. В рабочую программу включен раздел туризм в связи с тем, что учебно-воспитательная работа школы сориентирована на оборонно-спортивное направление профильного образования, созданы максимально благоприятные условия для воспитания навыков сохранения здоровья в и самой жизни в ЧС природного характера.

Содержание курса реализуется на основе практико-ориентированных методов преподавания физической культуры, используется наряду с традиционным нестандартное оборудование и обстановка (туристские полосы препятствий, скалодром, азимутлон и т.п.).

Освоение курса включает различные формы организации занятий : обучающие, уроки совершенствования навыков, уроки контроля, комбинированные, уроки-соревнования, игры.

Учебно-тематическое планирование

Тема		Часов	К.р.	П.Р/ Л.Р./ Э	Характеристика основных видов учебной деятельности
1	Базовая часть	87			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В проц ессе урока			Изучают и совершенствуют социокультурные основы физической культуры общества и человека, понятие физической культуры личности. Изучают ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Изучают и осваивают современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальную направленность и формы организации. Изучают спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
1.2	Спортивные игры	21			Продолжают углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляют и совершенствуют ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий. Усложняют набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжают совершенствовать процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Овладевают более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18			Более углубленно изучают и совершенствуют технику гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Развивают силу, силовую и скоростную выносливость различных групп мышц. Развивают различные координационные способности и гибкость.
1.4	Лёгкая атлетика	21			Продолжают работать по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний (табл. 19). Усиливают акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивают процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Увеличивают длину спринтерских дистанций, время длительного бега, длину разбега и количество способов в прыжках и метаниях.
1.5	Лыжная подготовка	18			Обучение элементам лыжной подготовки строят с учетом возросших функциональных возможностей организма. Постепенно увеличивают длину дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднeperесеченной местности. Учатся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции
1.6	Элементы единоборств	9			Применяют материал по видам единоборств для разностороннего развития координационных

					(ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (силовых, силовой выносливости, скоростно-силовых) способностей.
2	Вариативная часть	15			Осваивают национальные виды физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющих большое прикладное значение, прежде всего упражнения зимних видов спорта.
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	3			
2.2	Лыжная подготовка	3			
2.3	Лёгкая атлетика	2			
2.4	Туризм	5			
2/4	Плавание	2			
	ИТОГО	102			

Календарно-тематическое планирование

Дата	№ п/п	Тема занятия	Предполагаемое домашнее задание
I полугодие			
	1	Техника безопасности (Т/Б) на занятиях физической культурой в школе.	
	2	Т\Б на занятия по л\а. Соревнования по метанию мяча в цель. Выполнение комплекса специально-беговых упражнений.	Равномерный бег до 3 км
	3	Техника спринтерского бега, акцент на стартовом разгоне.	Равномерный бег до 3 км
	4	Выполнение эстафетного бега 4\60м. и 4\100м...	
	5	Выполнение бега до 7 км. по пересечённой местности.	Развитие гибкости
	6	Выполнение комплекса ОФП № 2 на общее развитие силы мышц.	Закрепление пройденного материала
	7	Соревнования в спринтерском беге на 100м.	
	8	Соревнования по прыжкам в длину с разбега.	Упражнения для развития силы мышц ног
	9	Круговая тренировка на развитие силы. Прыжок в длину с разбега.	Закрепление пройденного материала
	10	Кроссовый бег с преодолением естественных препятствий. Бег 3км – юн. 2км – дев.	
	11	Совершенствование выполнения комплекса упражнений на растяжку в парах.Метание гранаты 700гр – юн. 500гр – дев.	Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса
	12	Прыжок в длину с разбега. Т\Б на занятиях туризмом. Использование средств индивидуальной страховки при занятиях туризмом.	Развитие координации
	13	Движение на самостраховке в составе команды по различным видам перилл.	
	14	Т\Б на занятиях спортивными играми. Отработка вариантов подачи мяча в волейболе. Тест - челночный бег 3x10.	Упражнения для укрепления связок и суставов кистей.
	15	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек при игре в волейбол.	Отжимания сериями 4 по 30
	16	Отработка вариантов техники приёма и передачи мяча в волейболе.	
	17	Отработка нападающего удара через сетку при игре в волейбол.	Упражнения для укрепления связок и суставов кистей.
	18	Индивидуальные и командные тактические действия при игре в волейбол.	Отжимания 4 серии по 12-15 раз
	19	ОФП с набивными мячами 3-5 кг Бег на выносливость до 5км.	
	20	Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: волейболу.	Упор присев упор лёжа 3 по 20 раз
	21	Отработка подачи и приёма мяча при игре волейбол.	Комплек ОФП для развития выносливости
	22	Отработка одинарного и двойного блока в волейболе.	
	23	Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	

24	<u>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.</u>	Двигательный режим в каникулы
25	<u>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции</u> через занятия физической культурой.	
26	<u>Релаксация и самомассаж.</u>	Бег ю:3000м; д:2000м готовиться к проверке.
27	ТДБ на занятиях гимнастикой. Техника лазания по скальному рельефу.	Соблюдать двигательный ритм и вести дневник самоконтроля.
28	Обучение из колонны по одному перестроению в колонну по 2,4,8 в движении.	
29	<u>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</u>	. Тренировать мышцы используя упражнения для преодоления массы собственного тела.
30	Обучение комплексу акробатических упражнений.	Сгибание в упоре рук лежа, поднимание туловища
31	Выполнение комплекса акробатических упражнений.	
32	<u>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</u>	Отработка упражнений на координацию движений и гибкость.
33	Обучение выполнению комбинаций на гимнастических снарядах.	Отработка упражнений на координацию движений и гибкость.
34	Выполнения комплекса упражнений на гимнастических снарядах на формирование гармоничного телосложения.	Выполнить упражнения для мышц рук и брюшного пресса.
35	ОФП с набивными мячами и гантелями.	
36	Выполнение выхода силой и подъема переворотом из положения вися. Лазание по канату.	Повторить упражнения на формирование гибкости и координацию
37	Выполнение акробатической комбинации.	
38	Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах.	Выполнить упражнения для мышц рук и брюшного пресса
39	Комбинация на брусках.	Отрабатывать комплекс силовых упражнений.
40	ОФП, прыжковые упражнения.	
41	Передвижение в вися на руках по канату, руках на гимнастической стенке.	Отрабатывать силовые упражнения.
42	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	Отрабатывать упражнения по ОФП.
43	Обучение технике комбинации на брусках.	
44	Отработка комбинации на брусках.	Отрабатывать упражнения по ОФП.
45	Выполнение комбинации на брусках и перекладине.	Упражнения теста по ОФП.
46	Метание набивного мяча на дальность	
47	Оказание первой помощи при травмах.	Внесение результатов в дневник самоконтроля.

48	<u>Банные процедуры.</u>	Двигательные задания на каникулы.
II полугодие		
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Специальные упражнения лыжника-гонщика.	
50	Прохождение на лыжах до 7 км. в равномерном темпе.	Техника скользящего шага.
51	Переход с одновременных ходов на попеременные.	.
52	Выполнение спуска с горки с преодолением встречного контр уклона.	Техника ПЧХ на месте
53	Прохождение на лыжах до 7 км. в равномерном темпе.	Техника ПЧХ на месте.
54	Коньковый ход. Подъём в горку коньковым ходом.	
55	Прохождение дистанции до 3 км. на лыжах в переменном темпе.	Отработка поворота и торможения «плугом».
56	Способы перехода с хода на ход на лыжах в зависимости от форм рельефа.	Работа рук ног в ООХ на месте без лыж.
57	<u>Передвижения на лыжах.</u> Основные элементы тактики в лыжных гонках.	
58	Преодоление дистанции на лыжах до 7 км. в равномерном темпе.	Работа на выносливость.
59	Правила соревнований по лыжным гонкам. Эстафеты на лыжах.	Упражнения теста по ОФП.
60	Прохождение дистанции 10 км. без учета времени.	
61	Особенности физической подготовки лыжника. Скоростной спуск с горки.	ОФП для мышц рук.
62	Прохождение дистанции 3 км. на лыжах в переменном темпе.	Имитация ОДКХ
63	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	
64	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	Имитация ОДКХ, ПДХ, ООХ.
65	Прохождение дистанции до 5 км. (девушки) и до 8 км. (юноши) на лыжах.	Работа на выносливость.
66	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	
67	Соревнования по лыжным гонкам 3\5 км. на результат.	Упражнения теста по ОФП.
68	Преодоление полосы препятствий из элементов техники лыжного туризма.	ОФП для рук.
69	Т\б на занятиях единоборствами. <u>Приёмы самостраховки и самостраховки</u>	
70	<u>Приёмы борьбы стоя. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</u>	Оформить дневник самоконтроля.
71	Обучение выполнению захватов, бросков.	Упражнения теста по ОФП.
72	Самостоятельная разминка перед поединком.	
73	Силовые упражнения и единоборства в парах.	ОФП для рук.
74	Обучение упреждающим ударам ногами и руками.	Отработка лыжных ходов
75	Выполнение упреждающих действий против ударов, захватов, обхватов.	
76	Учебные схватки. Защита рефератов.	Упражнения теста по ОФП.

77	Подвижные игры «Борьба всадников», «Сила и ловкость».	Внесение результатов в дневниксамоконтроля.
78	Т\б при занятиях плавание. <u>Совершенствование техники упражнений в плавании.</u>	Двигательные задания на каникулы.
79	<u>Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</u>	
80	Т\б при занятиях баскетболом. Ведение мяча с сопротивлением защитника.	Отрабатывать комплексы силовых упражнений.
81	Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника при игре в баскетбол.	Упражнения теста по ОФП.
82	Действия против игрока при игре в баскетбол: выбивание, вырывание, перехват.	
83	Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: баскетболу.	Упражнения теста по ОФП.
84	Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе.	Упражнения теста по ОФП.
85	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.	
86	<u>Совершенствование техники упражнений в беге длинные дистанции.</u>	Проверить и заполнить дневник самоконтроля, ОФП.
87	Техническая подготовка по спортивному туризму. Совершенствование в преодоление турполосы препятствий.	Упражнения теста по ОФП.
88	Прохождение туристской <u>полосы препятствий</u> в составе команды.	
89	ОФП, прыжковые упражнения.	Упражнения теста по ОФП.
90	<u>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</u>	Подготовка к сдаче дифференцированного зачёта
91	Зачёт по физической культуре: подтягивание из виса, поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
92	Зачёт по физической культуре: метание гранаты 500/700 гр. на дальность.	Подготовка к сдаче дифференцированного зачёта
93	Зачёт по физической культуре: бег 3000 и 2000 метров на время	
94	<u>Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</u>	
95	Совершенствование в метание гранаты в цель и на дальность.	Упражнения теста по ОФП.
96	<u>Совершенствование техники упражнений в прыжках высоту с разбега.</u>	Подготовка к зачету по подтягиванию, пресс.
97	Выполнение бега на 100, 500 метров	
98	Бег в переменном темпе 3 км., прыжковые упражнения.	Упражнения теста по ОФП.
99	<u>Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</u>	Подготовка к бегу на 5 км.
100	Кросс до 5 км. в равномерном темпе.	
101	<u>Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.</u>	
102	Оказание первой доврачебной помощи при травме.	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м. Бег 100м.	5.0 с. 14.3 с.	5.4 с. 17.5 с.
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине	10раз -	- 14 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	215 см.	170 см.
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км. Кроссовый бег на 2 км.	13мин. 50сек. -	- 10мин.00сек.

Определения уровня физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м., с.	16	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше 4.3 и выше	6.1 и ниже 6.1 и ниже	5.9-5.3 5.9-5.3	4.8 и выше 4.8 и выше
			17	5.1 и ниже	5.0-4.7				
2	Координационные	Челночный бег 3\10м., с.	16	8.2 и ниже	8.0-7.7	7.3 и выше 7.2 и выше	9.7 и ниже 9.6 и ниже	9.3-8.7 9.3-8.7	8.4 и выше 8.3 и выше
			17	8.1 и ниже	7.9-7.5				
3	Скоростно-	Прыжки в	16	180 и	195-210	230 и	160 и	170-190	210 и

	силовые	длину с места , см.	17	ниже 190 и ниже	205-220	выше 240 и выше	ниже 160 и ниже	170-190	выше 210 и выше
4	Выносливость	6-минутный бег, м.	16 17	1100 и ниже 1100 и ниже	1300 – 1400 1300 - 1400	1500 и выше 1500 и выше	900 и ниже 900 и ниже	1050 -1200 1050 - 1200	1300 и выше 1300 и выше
5	Гибкость	Наклоны вперёд из положения стоя, см.	16 17	5 и ниже 5 и ниже	9-12 9-12	15 и выше 15 и выше	7 и ниже 7 и ниже	12-14 12-14	20 и выше 20 и выше
6	Силовые	Подтягивание: вис на высокой перекладине (юноши) вис на низкой перекладине (девушки), раз	16 17	6 и ниже 7 и ниже	8-10 9-11	11 и выше 12 и выше	8 и ниже 9 и ниже	9-14 10-15	15и выше 16и выше

**Учебные нормативы по освоению навыков и умений
по физической культуре в средней общеобразовательной школе
11класс**

№ п\п	Норматив	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров	4.3	4.5	4.8	4.7	5.0	5.5
2	Бег 100 метров	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
3	Прыжок в длину с разбега	4.60	4.20	3.70	3.80	3.40	3.10
4	Прыжок в высоту с разбега	135	130	120	120	115	110
5	Метание гранаты на дальность 700 гр. юноши 500 гр. девушки	38	32	26	23	18	12
6	Бег 3000 м. юноши 2000 м. девушки	13.00	15.00	16.30	10.00	11.30	12.20
7	Подтягивание на перекладине высокой, юноши низкой, девушки	12	10	8	16	10	6
8	Поднимание туловища за 1 мин.	50	45	40	45	40	35
9	Поднимание туловища за 30 сек.	26	24	22	24	22	20
10	Отжимание от пола за 30 сек.	26	22	20	16	14	12
11	Лыжная гонка 5000м. юноши 3000м. девушки	25.00	27.00	29.00	17.30	19.00	20.00
12	Уголок на брусьях, сек.	8	6	5	-	-	-
13	Отжимание на брусьях, раз	12	11	10	-	-	-
14	Подъём переворотом в упор, раз	4	3	2	-	-	-
15	Выход силой, раз	4	3	2	-	-	-