

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дятьковская кадетская школа имени
Героя Советского Союза И.А. Кашина»

Выписка
из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
протокол от 30.08.2023 № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УР
Волкова Ю.М.
30.08.2023

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 класса
среднего общего образования
Срок освоения: 2023-2024**

Составители: Калякин А.А. ,
учитель физической культуры

Выписка верна 31.08.2023
Директор И.М. Никольская

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ подписью**

Сертификат: 3F8C0820F18D58FC353E91B6971D3505
Владелец: **Никольская Ирина Михайловна**
Действителен: с 18.04.2023 по 11.07.2024
Дата подписи: 27.09.2023 15:59:50

2023

Планируемые результаты обучения.

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом, региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового образа и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; оценивать текущее состояние организма

определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре. Выполняются в процессе уроков.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физич. Упр.

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

Основы организации двигательного режима.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Способы регулирования массы тела человека.

Вредные привычки их профилактика средствами физической культуры.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Практическая часть

Гимнастика с основами акробатики.(18 часов)

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Строевые упражнения. Строевой шаг, выполнение команды «Прямо», повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: (М) кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок назад вперед; стойка на голове с согнутыми ногами. (Д) мост и поворот в упор стойка одним колене; кувырок назад, вперед.

Висы и упоры: (М). Из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа, соскок.

Лазанье: лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: (М) прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 100-115см). (Д).

Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину высота 110см);

Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.(25 часов)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты. Техника спринтерского бега: низкий старт, старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе (д) 15 (м) 20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12-14 м, метание мяча весом 150г на дальность. с 4-5 бросковых шагов в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., ловля и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Совершенствование техники. Техника лыжных ходов: Одновременный одношажный ход (стартовый вариант), коньковый ход, Повторение ранее разученных ходов. Торможение «плугом» Преодоление бугров, впадин при спуске. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 3 км.

Спортивные игры: (31 час)

Баскетбол. (17 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Игра по правилам.

Волейбол. (14 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком. То же через сетку.

Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Техники владения мячом: совершенствование комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: совершенствование тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игра по правилам.

Футбол. (5 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча. Тактика защитных действий. Игровые задания с акцентом на аэробную длительность. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом. Игра по правилам.

Элементы единоборств. (3 часа)

Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах.

Физическая подготовка. (3 часа)

Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Физическая подготовка. демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
Легкая атлетика 16 часов.				
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с высокого и низкого старта 40 м.	1		
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физич. Упр.	1		
3	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника. Бег 100 м.	1		
4	Стартовый разгон. Бег 100 м. Зачет.	1		
5	Здоровый образ жизни человека. Эстафетный бег.	1		
6	Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м.	1		
7	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Основы организации двигательного режима.	1		
8	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1		
9	Бег в равномерном темпе 15-20 минут. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.	1		
10	Прыжок в длину. Зачет.	1		
11	Бег 2000 метров (девушки); 3000 м (юноши) (зачёт)	1		
12	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.	1		
13	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние.	1		
14	Метание гранаты 500 гр (девушки); 800 гр. (юноши) на дальность.	1		
15	Метание гранаты 500 гр. (девушки); 800 гр. (юноши) . Зачет.	1		
16	Кроссовая подготовка. Бег 9-10 мин.	1		

	Прыжок в длину с разбега.			
Волейбол 14 часов				
17	Техника безопасности во время игры в волейбол. Стойки и перемещения.	1		
18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека.	1		
19	Передачи мяча. Приемы закаливания. Воздушные ванны. Правила и дозировка.	1		
20	Техника передачи мяча двумя руками сверху.	1		
21	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра.	1		
22	Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра	1		
23	Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча. Вредные привычки их профилактика средствами физической культуры.	1		
24	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1		
25	Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.	1		
26	Нижняя прямая подача мяча. Зачет.	1		
27	Передача мяча в парах. Учебная игра.	1		
28	Передача, подачи мяча. Учебная игра. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1		
29	Передача, подачи мяча. Учебная игра.	1		
30	Передача, подачи мяча. Учебная игра. Учебная игра волейбол	1		
Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.				
31	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	1		
32	Гимнастика. Совершенствование общеразвивающих упражнений без	1		

	предметов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.			
33	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Лазанье по канату с помощью ног на скорость.	1		
34	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1		
35	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.	1		
36	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1		
37	Освоение и совершенствование висов и упоров. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.	1		
38	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Режим дня и его основное содержание.	1		
39	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	1		
40	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1		
41	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1		
42	Развитие координационных способностей. Акробатическая комбинация.	1		
43	Развитие координационных способностей. Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1		
44	Развитие силовых способностей и силовой выносливостью.	1		
45	Развитие силовых способностей и силовой выносливостью.	1		
46	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости.	1		
47	Гимнастика. Совершенствование двигательных способностей Совершенствование упражнений в висах и упорах. Эстафеты.	1		

48	Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Овладение организаторскими умениями.	1		
Лыжные гонки 17 часов.				
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжные гонки. Переход с хода на ход.	1		
50	Переход с хода на ход.	1		
51	Освоение техники лыжных ходов.	1		
52	Освоение техники лыжных ходов.	1		
53	Освоение техники лыжных ходов.	1		
54	Освоение техники лыжных ходов.	1		
55	Освоение техники лыжных ходов.	1		
56	Освоение техники лыжных ходов.	1		
57	Освоение техники лыжных ходов.	1		
58	Элементы тактики лыжных гонок.	1		
59	Элементы тактики лыжных гонок	1		
60	Прохождение дистанции до 5 км девушки и до 8 км юноши.	1		
61	Правила проведения самостоятельных занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Зачет.	1		
62	Преодоление подъёмов, спусков. Особенности физической подготовки лыжника.	1		
63	Торможение плугом, упором, падением Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1		
64	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 км. Лыжные гонки. Правила соревнований.	1		
65	Прохождение дистанции с преодолением препятствий. Первая помощь при травмах и обморожениях.	1		
Баскетбол 17 часов.				
66	Техника безопасности на уроках спорт. игр	1		

	Комбинации из освоенных элементов.			
67	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
68	Передачи мяча в тройках со сменой мест.	1		
69	Ведение мяча без сопротивления. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.	1		
70	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1		
71	Ведение мяча с изменением направления.	1		
72	Броски мяча с места одной рукой без сопротивления защитника.	1		
73	Броски мяча с места. Зачет.	1		
74	Броски мяча в движении Учебная игра в баскетбол.	1		
75	Броски мяча в движении без сопротивления защитника. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1		
76	Действие против игрока с мячом и без мяча. (вырывание мяча)	1		
77	Действие против игрока без мяча перехват мяча	1		
78	Действие против игрока с мячом (накрывание мяча).	1		
79	Тактические действия. Учебная игра в баскетбол	1		
80	Тактические действия. Учебная игра в баскетбол.	1		
81	Тактические действие в защите. Учебная игра в баскетбол.	1		
82	Тактика игры в защите (зонный прессинг). Тактические действия. Учебная игра в баскетбол.	1		
Элементы единоборств 3 часа.				

83	Техника безопасности. Правила соревнований. Гигиена борца. Развитие координационных способностей.	1		
84	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самостоятельная разминка перед поединком. Освоение техники владения приемами.	1		
85	Упражнения в парах. Овладение приемами страховки. Освоение организаторских умений.	1		
Футбол 5 часов.				
86	Техника безопасности во время игры в футбол. Ведение мяча без сопротивления.	1		
87	Действия против игрока без мяча Учебная игра в футбол	1		
88	Командные тактические действия в нападении и защите.	1		
89	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.	1		
90	Игровые задания с акцентом на анаэробную длительность	1		
Физическая подготовка 3 часа.				
91	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		
92	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		
93	Освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1		
Легкая атлетика 9 часов.				
94	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Совершенствование техники длительного бега.	1		
95	Длительный бег 15 мин. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней	1		

	зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).			
96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1		
97	Итоговое контрольное тестирование.	1		
98	Старты из исходных положений. Бег 30м, 60м	1		
99	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1		
100	Бег 100м (зачёт)	1		
101	Круговая тренировка, эстафета. Организация досуга средствами физической культуры.	1		
102	Бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	1		