

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Пудемская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании  
методического объединения

30 августа 2023 г.

Согласовано с заместителем

Директора по УВР

30 августа 2023 г.

Принято на заседании  
педагогического совета школы

30 августа 2023 г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждено

Приказом № 152

от «21 » августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

11 класс

Составитель: Куртееев Дмитрий Петрович

2023-2024учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженной и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в

игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **11 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

### ***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

### **Содержание предмета "Физическая культура" 11 класс**

<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание</b>
Знания о физической культуре	<p><i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</i></p> <p><i>Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.</i></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности</p>

	занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших
Легкая атлетика	беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
Подвижные и спортивные игры.	технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <b>мини-футбол</b> , волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам
Лыжные гонки	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
Гимнастика с основами акробатики	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки)). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
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 (тема изучается в теории).

### Тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема	Кол - во часов	Воспитательная работа
	<b>Раздел 1. «Легкая атлетика» (9 часа)</b>		
1	<i>Техника безопасности на уроках физкультуры по легкой атлетике.</i> Низкий старт. Прыжок в длину с места на результат	1	• <u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками,</u> <u>способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к</u>
2	Низкий старт. Челночный бег 3x10 м на время	1	
3	Низкий старт на оценку. Бег 400 м на время	1	
4	Бег 30 м на время. Бег 2000 м на время	1	
5	Бег 100 м на время. Прыжок в длину с разбега "согнув ноги"	1	
6	<i>Название разучиваемых упражнений и знания основ правильной техники.</i>	1	

	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега "согнув ноги"		<u>обсуждаемой на уроке информации,</u> <u>активизации их познавательной деятельности;</u>
7	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега "согнув ноги"	1	
8	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега "согнув ноги" на результат на оценку	1	
9	Метание мяча на дальность с разбега на результат на оценку. Круговые эстафеты с этапом 200 м.	1	
	<b>Раздел 2. "Подвижные игры"( 9час)</b>		
10	<i>Техника безопасности на уроках по подвижным играм</i> <i>Понятие о физической культуре личности.</i> Подачи и удары по мячу. Учебная игра.	1	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u></li></ul>
11	Подачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки.	1	
12	Подачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки. Осаливание и самоосаливание.	1	
13	Подачи и удары по мячу на оценку. Ускорения и пробежки. Осаливание и самоосаливание.	1	
14	Ускорения и пробежки. Осаливание и самоосаливание. Ловля мяча с лета.	1	
15	<i>Основные принципы создания простейших спортивных площадок и сооружений.</i> Осаливание и самоосаливание. Ловля мяча слета.	1	
16	Ловля мяча с лета на оценку. Игровые задания.	1	
17	Игровые задания в защите. Учебная игра.	1	
18	Игровые задания в нападении. Учебная игра.	1	
	<b>Раздел 3"Баскетбол"(12 час)</b>		
19	<i>Техника безопасности на уроках по баскетболу.</i> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Варианты ловли и передачи мяча( без сопротивления и с сопротивлением, на месте и в движении)	1	<ul style="list-style-type: none"><li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных</li></ul>
20	Комбинация из освоенных элементов техники передвижении. Варианты ловли и передачи мяча( без сопротивления и с сопротивлением, на месте и в движении). Варианты ведения мяча	1	
21	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения на оценку. Варианты ловли и передачи	1	

	мяча. Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча		
22	Передача мяча в парах двумя руками от груди с продвижением вперед на оценку. Варианты ведения мяча. Варианты бросков мяча	1	отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
23	Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении на оценку. Штрафные броски. Дистанционные броски.	1	
24	Штрафные броски. Дистанционные броски. Техника защитных действий( против игрока без мяча, с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1	
25	Штрафные броски на оценку. Техника защитных действий ( против игрока без мяча, с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание	1	
26	Дистанционные броски на оценку. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
27	Личная защита под своим кольцом. Нападение быстрым прорывом(1)	1	
28	Личная защита под своим кольцом. Нападение быстрым прорывом	1	
29	Зонная защита. Нападения через центрального игрока(1)	1	
30	Зонная защита. Нападения через центрального игрока	1	
	<b>Раздел 4 " Волейбол"(12 час)</b>		
31	Техника безопасности на уроках по волейболу. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте в парах	1	• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
32	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте после перемещения. Нижняя прямая подача	1	
33	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек на оценку. Прием мяча сверху и снизу двумя руками на месте в тройках. Нижняя прямая подача на точность	1	
34	Нижняя прямая подача на точность на оценку. Групповые упражнения с подачи через сетку.	1	
35	Прием мяча сверху двумя руками после перемещения в парах на оценку. Верхняя прямая подача	1	
36	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Верхняя прямая подача на точность.	1	
37	Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями .	1	

	Верхняя прямая подача на оценку. Нападающий удар, блокировка		
38	Прием мяча сверху двумя руками с падением -перекатом на спину. Нападающий удар, блокировка	1	
39	Прием мяча сверху двумя руками с падением - перекатом на спину. . Нападающий удар, блокировка.	1	
40	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Одиночный блок.	1	
41	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Одиночный блок на оценку.	1	
42	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	
	<b>Раздел 5 "Лыжная подготовка" (18 час)</b>		
43	<i>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Физическая культура и олимпийское движение.</i> Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе	1	<ul style="list-style-type: none"><li>• <u>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией</u></li><li><u>– иницирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></li></ul>
44	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе	1	
45	Попеременный двухшажный ход на оценку. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе	1	
46	<i>Оказание помощи при обморожении</i> Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 2 км в медленном темпе.	1	
47	Одновременный двухшажный ход на оценку. Одновременный одношажный ход. Переход с ход на ход	1	
48	Одновременный одношажный ход на оценку. Одновременный бесшажный ход. Переход с ход на ход.	1	
49	Одновременный бесшажный ход. Переход с хода на ход.	1	
50	Одновременный бесшажный ход на оценку. Переход с хода на ход.	1	
51	Переход с хода на ход на оценку. Спуски с поворотами и торможением	1	
52	<i>Применение лыжных мазей.</i> Спуски с поворотами и торможением. Коньковые хода. (2)	1	
53	Спуски с поворотами и торможением". Коньковые хода. (2)	1	
54	Спуски с поворотами на оценку. Спуски с торможением.	1	

	Коньковые хода		
55	Коньковые хода. Прохождение дистанции 5 км в медленном темпе.	1	
56	Коньковые хода. Прохождение дистанции 5 км (юноши) и 3 км (девушки) в медленном темпе.	1	
57	Лыжные гонки на 1 км. Подвижные игры на горке.	1	
58	Прохождение дистанции 5 км (юноши) и 3 км(девушки) в медленном темпе. Круговые эстафеты с этапом 500 м.	1	
59	Лыжные гонки 3 км (девушки) и 5 км (юноши) на время.	1	
60	Урок- соревнование по мини- биатлону.	1	
	<b>Раздел 6 "Гимнастика " (11 час)</b>		
61	<i>Техника безопасности на уроках по гимнастике.</i> <i>Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.</i>  <b>Юноши:</b> Ранее пройденные упражнения; Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см. <b>Девушки:</b> Ранее пройденные упражнения; Кувырок вперед и назад.	1	<p>• <u>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками,</u></p> <p><u>дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u></p>
62	<b>Юноши:</b> Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; Стойка на руках с помощью. <b>Девушки:</b> Кувырок вперед и назад; Сед углом; "Мост" из положения стоя. Акробатическая комбинация из пройденных элементов	1	
63	<b>Юноши:</b> Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см на оценку; Кувырок назад через стойку на руках с помощью. <b>Девушки:</b> Кувырок вперед и назад на оценку; Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация из пройденных элементов.	1	
64	<b>Юноши:</b> Кувырок назад через стойку на руках с помощью на оценку. <b>Девушки:</b> Стойка на лопатках на оценку. Акробатическая комбинация из пройденных элементов. <b>Бревно:</b> Девушки: Комбинация из ранее изученных элементов.	1	
65	Акробатическая комбинация из пройденных элементов на оценку. <b>Параллельные брусья:</b> Ранее пройденные упражнения; Сед углом: Подъем разгибом до седа ноги врозь; Соскок махом назад. <b>Брусья р/в:</b> Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь: Равновесие на нижней жерди; Упор присев на одной ноге, махом соскок. <b>Бревно:</b> Девушки: Комбинация из ранее	1	

	изученных элементов.	
66	<i>Основы организации двигательного режима.</i> <b>Параллельные брусья:</b> Сед углом на оценку; Подъем разгибом до седа ноги врозь; Соскок махом назад. <b>Брусья р/в:</b> Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь на оценку; Равновесие на нижней жерди ; Упор присев на одной ноге, махом соскок ; Комбинация из изученных элементов. <b>Бревно:</b> Девушки: Комбинация из изученных элементов	1
67	<b>Бревно:</b> Девушки: Комбинация из изученных элементов на оценку. <b>Параллельные брусья:</b> Подъем разгибом до седа ноги врозь на оценку; Соскок махом назад. <b>Брусья р/в:</b> Девушки: Равновесие на нижней жерди на оценку; Упор присев на одной ноге, махом соскок; Комбинация из изученных элементов.	1
68	<b>Параллельные брусья:</b> Соскок махом назад на оценку. <b>Брусья р/в:</b> Девушки: Комбинация из изученных элементов на оценку. Лазание по канату в три приема (девушки) и без помощи ног (юноши)	1
69	<b>Юноши:</b> Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120- 125 см. <b>Девушки:</b> Прыжок боком (через коня в ширину, высота 110 см). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через коня, высота 110 см.Лазание по канату в три приема (девушки) и без помощи ног (юноши).Гимнастическая полоса препятствий	1
70	<b>Юноши:</b> Опорный прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 110-115 см). Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120- 125 см. <b>Девушки:</b> Прыжок боком (через коня в ширину, высота 110 см). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через коня, высота 110 см.Лазание по канату в три приема (девушки) и без помощи ног (юноши) на оценку.Гимнастическая полоса препятствий.	1
71	1. <b>Юноши:</b> Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120- 125 см на оценку. <b>Девушки:</b> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через коня, высота 110 см на оценку.Гимнастическая	1

	полоса препятствий.		
	<b>Раздел 7"Ритмика и элементы художественной гимнастики"-7 часов</b>		
72	<i>История развития фитнес – аэробики в мире и России.Классификация видов аэробики.</i> Базовые шаги и движения рук аэробики. Гимнастическая полоса препятствий на оценку.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками,</u></li> <li><u>способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></li> </ul>
73	Базовые шаги аэробики. Упражнения со скакалкой.	1	
74	Базовые шаги аэробики. Комбинация из 2- 3 элементов со скакалкой на оценку	1	
75	Комплекс аэробики № 1"Классический". Упражнения с обручем. Игры с музыкальным сопровождением	1	
76	Комплекс аэробики № 1"Классический". Комбинация 2-3 элементов с обручем на оценку.	1	
77	Комплекс аэробики № 1"Классический". Упражнения с лентами.	1	
78	Комплекс аэробики № 1"Классический". Упражнения с лентами на оценку.	1	
	<b>Раздел 8 " Футбол"-6 часов</b>		
79	<i>Способы регулирования массы тела человека.</i> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы.	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</li> </ul>
80	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары внутренней и внешней частью подъёма стопы.	1	
81	1.Удары внутренней частью подъёма стопы на оценку.  2.Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней частью стопы.  3.Удар по мячу серединой и боковой частью лба	1	
82	1.Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней частью стопы.  2.Удар по мячу серединой частью лба на оценку	1	
83	1.Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  2.Остановка мяча грудью	1	
84	1.Индивидуальные, групповые и командные тактические	1	

	действия в нападении и защите. 2.Остановка мяча грудью на оценку		
	<b>Раздел 9. «Легкая атлетика» (9 часа)</b>		
85	<i>Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.</i> <i>Современное олимпийское движение и физкультурно - массовое движение</i>  Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>организация</u></li> <li><u>шествия</u></li> <li><u>мотивированных</u></li> <li><u>и</u></li> <li><u>эрудированных</u></li> <li><u>учащихся над их</u></li> <li><u>неуспевающими</u></li> <li><u>одноклассниками,</u></li> <li><u>дающего школьникам</u></li> <li><u>социально значимый</u></li> <li><u>опыт сотрудничества</u></li> <li><u>и взаимной помощи;</u></li> </ul>
86	1.Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".  2.Низкий старт	1	
87	1.Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" на технику выполнения на оценку.  2.Низкий старт	1	
88	1.Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" на результат.  2.Низкий старт	1	
89	1.Низкий старт на оценку.2.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	
90	1.Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".  2.Метание мяча	1	
91	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" на технику выполнения. Метание мяча.	1	
92	. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" на оценку. Метание мяча.	1	
93	Метание мяча на дальность на оценку. Бег 30 м на время.	1	
	<b>Раздел 10 "Подвижные игры"( 9час)</b>	1	
94	<i>Техника безопасности на уроках по подвижным играм.</i> <i>Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.</i> Подачи и удары по мячу с набрасыванием партнера. Учебная игра. Подтягивание (юн.), отжимание (дев.).	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u> побуждение</u></li> <li><u>школьников соблюдать</u></li> <li><u>на</u></li> <li><u>уроке</u></li> <li><u>общепринятые нормы</u></li> <li><u>поведения, правила</u></li> <li><u>общения со старшими</u></li> <li><u>(учителями) и</u></li> <li><u>сверстниками</u></li> <li><u>(школьниками).</u></li> </ul>
95	Подачи и удары по мячу с набрасыванием партнера. Ускорения и пробежки. Поднимание туловища из положения лежа руки за головой за 30 сек. на время	1	
96	Подачи и удары по мячу с набрасыванием партнера. Ускорения и пробежки.	1	

	Прыжок в длину с места на результат.		<u>принципы учебной</u>
97	Подачи и удары по мячу на оценку. Ускорения и пробежки.	1	<u>дисциплины и</u>
98	<i>Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие процедуры.</i> Ловля мяча с лета. Ускорения и пробежки. Челночный бег 3х10м на время.	1	<u>самоорганизации;</u>
99	Ловля мяча с лета на оценку. Учебная игра.	1	
100	Игровые задания. Бег 100 м на время.	1	
101	Игровые задания. Бег 2000 м (д.), 3000м (ю.) на время.	1	
102	<i>Правила поведения на воде.</i> Упражнения на суще для плавания способами кроль на груди, спине и брасс. Игровые задания.	1	

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценостное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

### **4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить корректизы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приrostы в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».