Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Онор
муниципального образования городской округ «Смирныховский»
Сахалинской области

Утверждена
приказом директора
от «23» августа 2023 г. № 185
Т.Н. Сковородко

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2EAECD62BEEB4BEE8E5154F49AFB1B91
Владелец: Сковородко Татьяна Николаевна
Действителен: с 08.06.2023 до 31.08.2024

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 11 класса

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», 11 класс

Личностные результаты освоения учебного предмета

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно - оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов

спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты обучения :

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; • определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Содержание учебного предмета

легкая атлетика	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Доврачебная помощь при травмах. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике. Правила соревнований.
гимнастика	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Современные спортивнооздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения.
волейбол	Терминология игры в волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей и психические процессы. Правила игры в волейбол (правила перехода игроков; правила игры по зонам; правила выполнения нападающего удара).
баскетбол	Терминология игры в баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей и психические процессы. Правила игры в баскетбол (правила 3, 5 и 30 секунд; понятие о взаимодействие игроков в нападении).
лыжная подготовка	Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Первая медицинская помощь при обморожении.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Организующие команды и приёмы, акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки - согнув ноги (юн.), опорный прыжок боком с поворотом на 90*, стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, упражнения и комбинации на гимнастическом бревне или скамейке, упражнения на гимнастической стенке, висы и упоры, лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика (32 час)

Бег 100 м на время, челночный бег, эстафетный бег, бег на 2000м, 3000м, метание гранат на дальность и гранат на точность с трёх шагов разбега, в вертикальную и горизонтальную цель, прыжки в длину с места и с разбега, прохождение полосы препятствий, броски набивного мяча способами «из-за головы».

Лыжная подготовка (14часа)

Правила техники безопасности при использовании лыж, техника передвижение на лыжах, повороты ,спуски, подъёмы, торможение, одновременный одношажный ход, коньковый ход, торможение «плугом», торможение боковым соскальзыванием, техника перехода с одного хода на другой, коньковый ход, попеременный четырехшажный ход .

Спортивные игры (38часа)

Баскетбол. Основные приёмы, правила техники безопасности, игра по правилам. Волейбол. Основные приёмы, правила техники безопасности, игра по правилам. Развитие физических качеств.

Уроки контроля

Класс	Вид контроля
11	Итоговая тестовая работа

Тематическое планирование

№	Содержание разделов и тем по предмету	Количество часов
I	Легкая атлетика	16
1	Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ.	1
2	Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств	1
3	Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей	1
4	Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4х50 м.	1
5	Ознакомление с техникой прыжка в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног.	1
6	Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростносиловых	1
7	Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростносиловых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по прыжкам в длину.	1
8	Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
9	Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	1
10	Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега	1
11	Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания	1
12	Эстафеты -3х10м.	1
13	Эстафета -5х10м	1
14	Челночный бег. Развитие скоростных качеств.	1
15	Бег 100м	1

16	Бег 30м, 60 м.	1
II	Баскетбол	9
17	Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей	1
18	Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей	1
19	Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей	1
20	Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Овладение навыками учебной игры	1
21	Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движения в парах, тройках	1
22	Овладение тактическими действиями в нападении (позиционное со сменой мест). Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей	1
23	Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры	1
24	Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры	1
25	Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест.	1
III	Гимнастика с элементами акробатики	18
26	Повторение знаний о технике безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений. Овладение умением выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади, вис углом. Совершенствование лазанья по канату в два приема.	1

27	Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей	1
28	Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя	1
29	Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости.	1
30	Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости и силы	1
31	Освоение комплекса ОРУ с гантелями. Освоение техники опорного прыжка.	1
32	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями	1
33	Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями.	1
34	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
35	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Эстафеты.	1
36	Ознакомление с техникой «сед углом» .Обучение базовым шагам аэробики. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростносиловых, координационных способностей.	1
37	Совершенствование техники «сед углом». Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1
38	Совершенствование техники базовых шагов аэробики и «седа углом». Отработка способа действия при выполнении длинного кувырка через препятствие	1
39	Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей	1
40	Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие	1

	скоростно-силовых, координационных способностей	
41	Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.	1
42	Выполнение акробатической комбинации. Развитие координации.	1
43	Выполнение акробатической комбинации. Развитие силовых качеств	1
IV	Волейбол	10
44	Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений	1
45	Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками.	1
46	Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест.	1
47	Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	1
48	Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу	1
49	Овладение умением выполнять верхнюю переда-чу в парах через сетку с перемещением. Совершенствование нижней прямой подачи мяча	1
50	Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам	1
51	Совершенствование верхней передачи мяча	1

	двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	
52	Совершенствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	1
53	Совершенствование верх-ней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам	1
V	Лыжная подготовка	14
54	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход.	
55	Попеременный четырехшажный ход.	1
56	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
57	Переход с одновременных на попеременные.	1
58	Чередование различных лыжных ходов.	1
59	Коньковый ход	1
60	Подъёмы на склон и спуски со склона	1
61	Подъёмы на склон и спуски со склона. Эстафеты.	1
62	Торможение плугом.	1
63	Торможение плугом. Спуски.	1
64	Спуски и подъёмы. Торможение.	1
65	Спуски и подъёмы. Торможение плугом.	1
66	Прохождение дистанции 2км.	1
67	Прохождение дистанции 3км.	1
II	Баскетбол	9
68	Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в за-щите («зонная защита»). Развитие координационных способностей.	1
69	Совершенствование тактических действий в за-щите («зонная защита»). Развитие координационных способностей	1
70	Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в «зонной защите». Развитие координационных способностей.	1
71	Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в на-падении и защите. Развитие координационных способностей	1
72	Совершенствование тактических действий в	1

	на-падении и защите. Развитие координационных способностей	
73	Учебная игра. Тактические действия в защите.	1
74	Учебная игра. Тактические действия в нападении.	1
75	Учебная игра. Тактические действия в защите и в нападении.	1
76	Контрольный урок по теме «баскетбол»	1
IV	Волейбол	10
77	Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	1
78	Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
79	Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу.	1
80	Закрепление умения выполнять верхнюю прямую подачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам	1
82	Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	1
83	Совершенствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей	1
84	Совершенствование верх-ней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах	1
85	Совершенствование верх-ней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах.	1
86	Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам	1

90	Овладение навыками бега на 1000м	1
91	Закрепление правил соревнований по прыжкам в длину	1
92	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча.	1
93	Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	1
94	Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Закрепление правил соревнований по метанию гранаты	1
95	Техника метания гранаты в цель.	1
96	Техника метания гранаты на дальность с разбега	1
97	Челночный бег 3х10м. Итоговая контрольная работа.	1
98	Челночный бег 3х10м.Развитие физических качеств.	1
99	Эстафетный бег. Развитие скорости.	1
100	Эстафетный бег.	1
101	Челночный бег 5х10м.Развитие физических качеств.	1
102	Челночный бег 3х10м.Игры с прыжками.	1