

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8»

**Аннотация к рабочей программе  
учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО) и реализуется 2 года с 10 по 11 классы. Этот учебный предмет обозначен в обязательной части учебного плана. Данная рабочая программа является частью содержательного раздела основной образовательной программы среднего общего образования (далее – ООП СОО).

Рабочая программа разработана учителем Опариным А.А. в соответствии с ФГОС СОО и определяет организацию образовательной деятельности учителем в МБОУ СОШ № 8 по определенному учебному предмету.

Рабочая программа учебного предмета является частью ООП СОО, определяющей:

- планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные и предметные);
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа обсуждена и принята решением педагогического совета и утверждена директором МБОУ СОШ № 8

Дата 31.08 2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Пермского края  
Департамент муниципальных учреждений  
Администрации Красновишерского ГО  
МБОУ СОШ № 8

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБОУ СОШ № 8  
протокол № 1  
от 30 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МБОУ СОШ № 8  
№ 245  
от 31 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класса

Учитель: Опарин А.А.

г. Красновишерск 2023

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.**

**Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 11 класса общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:**

- ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2011;
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Программа ориентирована на использование «Комплексной программы физического воспитания учащихся в соответствии с ФГОС» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, издательство «Учитель» 2012 год

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет “Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

### **Цели и задачи учебного предмета.**

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

**В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих задач:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

## **Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:**

реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; в расширении межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета “физическая культура”**

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Место предмета “физическая культура” в базисном учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 11 классе отводится 102 часа.

### **Адресность**

Данная программа разработана для обучающихся 11 класса муниципального бюджетного образовательного учреждения «средней общеобразовательной школы № 8».

### **Формы организации образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьирующая виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

## Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

### Примерное содержание программного материала 11 класса

| № п/п | Вид программного материала                | Количество часов (уроков) |           |           |           |
|-------|---|---------------------------|-----------|-----------|-----------|
|       |   | Четверть                  |           |           |           |
|       |   | I                         | II        | III       | IV        |
| 1     | Основы знаний о физической культуре       | В процессе урока          |           |           |           |
| 2     | <b>Спортивные игры</b>                    | <b>12</b>                 | <b>3</b>  | <b>10</b> | <b>12</b> |
| 2.1   | Волейбол                                  | 5                         | 3         | 5         | 4         |
| 2.2   | Баскетбол                                 | 7                         | -         | 5         | 8         |
| 3     | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> | -                         | <b>21</b> | -         | -         |
| 4     | <b>Легкая атлетика</b>                    | <b>12</b>                 | -         | -         | <b>12</b> |
| 5     | <b>Лыжная подготовка</b>                  | -                         | -         | <b>20</b> | -         |
|       | Итого (102 часа)                          | 24                        | 24        | 30        | 24        |

**Учебно-тематический план 2022-2023 учебный год**

**11 класс**

| Наименование темы                                  | Кол-во часов     | Виды деятельности<br>(элементы содержания, контроль)  |
|--|------------------|---|
| <b>Знания о физической культуре</b>                |                  |   |
| Физическая культура и спорт в современном обществе | В процессе урока | Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).   |
| Базовые понятия физической культуры.               |                  | Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.   |
| Физическая культура человека.                      |                  | Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.   |
| <b>Физическое совершенствование.</b>               |                  |   |
| Легкая атлетика                                    | 24               | Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.<br>Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.<br>Упражнения общей физической подготовки.  |
| Гимнастика с основами акробатики                   | 21               | Акробатическая комбинация ( <i>юноши</i> ): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.<br>Упражнения на гимнастическом бревне ( <i>девушки</i> ): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.<br>Упражнения на перекладине ( <i>юноши</i> ): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах.<br>Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.<br>Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности ( <i>юноши</i> ); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности ( <i>девушки</i> ).<br>Упражнения общей физической подготовки. |
| Лыжная подготовка                                  | 20               | Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).<br>Упражнения специальной физической и технической подготовки.  |
| <b>Спортивные игры (37 часов)</b>                  |                  |   |
| Баскетбол  | 20               | Технико-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линией с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.<br>Упражнения специальной физической и технической подготовки.   |
| Волейбол   | 17               | Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.<br>Прямая верхняя подача, блок. Правила игры. Жесты судьи  |

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре (в процессе урока).**

История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека

## **Физическое совершенствование (102 часа).**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

### **Гимнастика с основами акробатики (21 час).**

Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

### **Легкая атлетика (24 часа).**

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

### **Лыжные гонки (20 часов).**

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **Спортивные игры (37 часов)**

Баскетбол. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки. Прямая верхняя подача, блок. Правила игры. Жесты судьи

## **Требования к уровню подготовки учащихся**

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 10 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное” и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового 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.

### **Метапредметные результаты**

характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Предметные результаты**

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких 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 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:

### **Знания о физической культуре**

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### Выпускник научится:

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

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

### Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

### Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### Выпускник получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

# Календарно-тематическое планирование **11 класс** на 2022-2023 учебный год

**Общее количество часов: 102 часа (3 часа в неделю)**

| № урока   | Тема урока  | Кол-во часов | Содержание урока  | Дата проведения |      |
|---|---|--------------|---|-----------------|------|
|   |   |              |   | план            | факт |
| <b>Раздел 1: 1 четверть - 24 ч (легкая атлетика 12 часов, с/и: волейбол 5 часов, баскетбол 7 часов)</b> |   |              |   |                 |      |
| 1   | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Спринт | 3            | Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Низкий старт. Эстафетный бег. СБУ.  |                 |      |
| 2   | Легкая атлетика. Спринт                           | 1            | Строевые упражнения. Медленный бег. СБУ. Ускорения сериями по 40-60 м   |                 |      |
| 3   | Легкая атлетика. Метание                          | 4            | Строевые упражнения. Медленный бег. СБУ. Метание гранаты. Развитие выносливости. Эстафеты. Подвижные игры.  |                 |      |
| 4   | Легкая атлетика. Прыжки                           | 4            | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега (прыжки, многоскоки). Подвижные игры.   |                 |      |
| 5   | Спортивные игры. Волейбол                         | 2            | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. Техника безопасности на уроках  |                 |      |
| 6   | Спортивные игры. Волейбол                         | 2            | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебная игра.   |                 |      |
| 7   | Спортивные игры. Волейбол                         | 1            | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Учебная игра. |                 |      |
| 8   | Спортивные игры. Баскетбол                        | 1            | Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол.   |                 |      |
| 9   | Спортивные игры. Баскетбол                        | 1            | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении                                  |                 |      |
| 10  | Спортивные игры. Баскетбол                        | 1            | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.  |                 |      |
| 11  | Спортивные игры. Баскетбол                        | 1            | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Учебная игра.  |                 |      |
| 12  | Спортивные игры. Баскетбол                        | 2            | Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.              |                 |      |
| 13  | Спортивные игры. Баскетбол                        | 1            | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.   |                 |      |

| № урока  | Тема урока  | Кол-во часов | Содержание урока   | Дата проведения |      |
|--|---|--------------|--|-----------------|------|
|  |   |              |  | план            | факт |
| <b>Раздел 2: 2 четверть - 24 ч (гимнастика 21 час, с/и: волейбол 3 часа)</b> |   |              |  |                 |      |
| 1.   | Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на перекладине. | 3            | Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей. Техника безопасности |                 |      |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 2. | Опорный прыжок.<br>Лазанье по канату.                       | 4 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» и способом «ноги врозь». Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату   |  |  |
| 3. | Акробатика.   | 6 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи, танцевальные шаги, ласточка. Стойка на голове. Прыжки с поворотом на 180 и 360. Акробатическая комбинация из 6-7 элементов. |  |  |
| 4. | Акробатические упражнения на бревне                         | 5 | Передвижение по бревну на носках, повороты на бревне, ласточка. Вскок и соскок с гимнастического бревна. Акробатическая комбинация на бревне из 5-6 элементов   |  |  |
| 5. | Упражнения на брусьях разной высоты: перевороты, упоры висы | 3 | Упражнения на брусьях разной высоты: перевороты, упоры висы   |  |  |
| 6. | Спортивные игры.<br>Волейбол                                | 3 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Учебные игры в волейбол                                     |  |  |

| № урока   | Тема урока                                 | Кол-во часов | Содержание урока  | Дата проведения |      |
|---|--|--------------|---|-----------------|------|
|   |  |              |   | план            | факт |
| <b>Раздел 3: 3 четверть - 30 ч (лыжная подготовка 20 часов, с/и: волейбол 5 часов, баскетбол 5 часов)</b> |  |              |   |                 |      |
| 1   | Инструктаж по ТБ.<br>Освоение лыжных ходов | 1            | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 5км |                 |      |
| 2   | Лыжная подготовка.<br>Подъемы, спуски      | 2            | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 5км Игры на лыжах.                                    |                 |      |
| 3   | Лыжная подготовка                          | 3            | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 4км. Игры на лыжах.                                   |                 |      |
| 4   | Лыжная подготовка                          | 3            | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Дистанция – 4.5км. Игры на лыжах.                                 |                 |      |

|    |                            |   |   |  |  |
|----|----------------------------|---|---|--|--|
| 5  | Лыжная подготовка          | 3 | Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом».   |  |  |
| 6  | Лыжная подготовка          | 4 | Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Дистанция – 4 км.   |  |  |
| 7  | Лыжная подготовка          | 2 | Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Коньковый ход без палок. Торможение «плугом». Дистанция – 5 км. Игры на лыжах.  |  |  |
| 8  | Лыжная подготовка          | 1 | Контрольный урок: Девушки – 2 км Юноши – 3 км   |  |  |
| 9  | Лыжная подготовка          | 1 | Свободное катание – дистанция 5 км  |  |  |
| 10 | Спортивные игры. Волейбол  | 1 | Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Укрепление мышц рук и верхнего плечевого пояса и формирование осанки. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.     |  |  |
| 11 | Спортивные игры. Волейбол  | 1 | Ознакомление с техникой выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сеть с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма. Развитие специальной выносливости при выполнении нападающего удара с 3-шагов через сеть. |  |  |
| 12 | Спортивные игры. Волейбол  | 1 | Приемы мяча снизу, подачи в зоны. Учебные игры  |  |  |
| 13 | Спортивные игры. Волейбол  | 1 | КУ - подача через сетку. Учебные игры.  |  |  |
| 14 | Спортивные игры. Волейбол  | 1 | Тактика при нападающем ударе. Поддачи в зоны. Прием мяча. Учебная игра  |  |  |
| 15 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.  |  |  |
| 16 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Учебная игра.  |  |  |
| 17 | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом.   |  |  |
| 18 | Спортивные игры. Баскетбол | 2 | Учебные игры в баскетбол. Правила игры. Жесты судьи.  |  |  |

| № урока  | Тема урока                 | Кол-во часов | Содержание урока  | Дата проведения |      |
|--|----------------------------|--------------|---|-----------------|------|
|  |                            |              |   | план            | факт |
| <b>Раздел 4: 4 четверть - 24 ч (легкая атлетика 12 часов, с/и: волейбол 4 часа, баскетбол 8 часов)</b> |                            |              |   |                 |      |
| 1  | Спортивные игры. Баскетбол | 2            | Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.  |                 |      |
| 2  | Спортивные игры. Баскетбол | 2            | Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Учебная игра.   |                 |      |
| 3  | Спортивные игры. Баскетбол | 2            | Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. |                 |      |
| 4  | Спортивные игры. Баскетбол | 2            | ОРУ в движении. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебные игры в баскетбол  |                 |      |
| 5  | Спортивные игры. Волейбол  | 1            | Учебные игры в волейбол. Поддача в зоны. Жесты судьи  |                 |      |
| 6  | Спортивные игры. Волейбол  | 1            | Приемы мяча снизу, подачи в зоны. Учебные игры  |                 |      |

|    |                                  |   |  |  |  |
|----|----------------------------------|---|--|--|--|
| 7  | Спортивные игры.<br>Волейбол     | 1 | КУ - подача через сетку. Учебные игры.   |  |  |
| 8  | Спортивные игры.<br>Волейбол     | 1 | Тактика при нападающем ударе. Поддачи в зоны. Прием мяча. Учебная игра   |  |  |
| 9  | Легкая атлетика.<br>Спринт       | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.  |  |  |
| 10 | Легкая атлетика.<br>Спринт       | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.   |  |  |
| 11 | Легкая атлетика.<br>Спринт       | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.   |  |  |
| 12 | Легкая атлетика.<br>Спринт       | 1 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).   |  |  |
| 13 | Легкая атлетика.<br>Метание      | 1 | Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров. |  |  |
| 14 | Легкая атлетика.<br>Метание      | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.   |  |  |
| 15 | Легкая атлетика.<br>Прыжки       | 1 | Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.     |  |  |
| 16 | Легкая атлетика.<br>Прыжки       | 1 | Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками.   |  |  |
| 17 | Легкая атлетика.<br>Прыжки       | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игры с прыжками                              |  |  |
| 18 | Легкая атлетика.<br>Прыжки       | 1 | Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания).Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.                        |  |  |
| 19 | Легкая атлетика.<br>Выносливость | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий Игры с бегом.   |  |  |
| 20 | Легкая атлетика.<br>Выносливость | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 метров – мальчики, до 3500 метров – девочки. Спортивные игры.   |  |  |