

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение  
Самарской области  
"Центр образования Самарской области"**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании методического  
объединения учителей  
«*Естествознание*»  
\_\_\_\_\_/М.А. Карлова/  
Протокол № 1  
«28» марта 2023г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УМР  
ГКОУ «Центр образования  
Самарской области»  
\_\_\_\_\_/В.Е. Макридов/  
«30» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГКОУ «Центр образования  
Самарской области»  
\_\_\_\_\_/И.В. Шелепова/  
«30» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**Уровень программы**

**основное общее образование**

**11 класс**

**Составитель (составители):**

Карлова Мария Александровна

**Учебник:**

«В.И.Лях . Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. 10-11 кл.»-М, «Просвещение», 2022 г.

**Самара, 2023**

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-12 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Комплексной программы по физической культуре. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы. М, .Просвещение, 2019

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

1. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

2. В связи с особенностями контингента обучающихся исправительных колоний, режимными требованиями пеницитарных учреждений, отсутствием инвентаря и специальных спортивных помещений количество учебных часов по физкультуре сокращено до 1 часа в неделю; раздел «Лыжная подготовка» исключен из рабочей программы; раздел «Гимнастика» представлен в не полном объеме.

Исходя из перечисленных причин, время, отведенное на упражнения на снарядах, на перекладине, опорный прыжок через «коня» и «козла» и лыжную подготовку равномерно распределено на другие темы и в каждом классе указано в таблице распределения программного материала в учебных часах на весь учебный год.

3. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам

производится аттестация учащихся за четверть. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

4. Допускается использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях, утвержденный приказом Минобразованием России.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - 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 средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* 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 решении задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса ( тренажерный зал, спортивные пришкольные площадки,

стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию *принципа достаточности и соответствия*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающегося, 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.

Создание рабочей программы по физической культуре в 10-12 классах регламентируется следующими положениями действующих нормативно-правовых документах:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области «Об утверждении федерального базисного учебного плана для общего, основного общего и среднего общего образования в образовательных учреждениях Самарской области, реализующих программы общего образования»;
- Закон Самарской области от 8 декабря 2014 года №123 - ГД «О физической культуре и спорте в Самарской области».
- Постановление Правительства Самарской области об утверждении целевой программы «Развитие физической культуры в Самарской области».
- Постановление Правительства Самарской области «О стратегии развития физической культуры и спорта в Самарской области на период до 2020 года». - Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 23.03.2011 № МО-16=03/226-ТУ «О применении в период введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования приказом Министерства образования и науки Самарской области «Об утверждении базисного учебного плана образовательных учреждений Самарской области, реализующих программы среднего образования. Выбор данной программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

## **Место и роль учебного курса, предмета в учебном плане в достижении обучающимися планируемых результатов.**

Преподавание физической культуры в учреждениях пенитенциарной системы имеют свою специфику.

В связи с особенностями контингента обучающихся в школах при исправительных колониях, режимными требованиями пенитенциарных учреждений, отсутствием инвентаря и специальных спортивных помещений количество учебных часов по физкультуре сокращено до 1 часа в неделю; раздел **«Лыжная подготовка»** исключен из рабочей программы; **раздел «Гимнастика»** представлен в не полном объеме. Исходя из перечисленных причин сокращено время, отведенное на прохождение других разделов. Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 34 часа в год в каждом классе. Из расчета 1 час в неделю в каждом классе с 10 по 12.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
  - история физической культуры;
  - физическая культура (основные понятия);
  - физическая культура человека.
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
  - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;
  - оценка эффективности занятий физической культурой.
3. «Физическое совершенствование»:
  - физкультурно-оздоровительная деятельность;
  - спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; упражнения общеразвивающей направленности).

Новизна рабочей программы, а также ее особенность, заключается в том, что она предназначена взрослых лиц с 18 до 30 лет. Программа ориентирована на воспитание у обучающихся третьей ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- . развивающее обучение;
- . информационно-коммуникативные;
- . личностно-ориентированное;
- . игровые;
- . здоровьесберегающие.

## **Особенности организации учебного процесса и обеспечение планируемых результатов обучения.**

1. Соотнесенность с базовым учебным планом образовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования.

Программа делится на две части: базовую и вариативную. Базовая часть – выполняет определенный минимум по предмету. Вариативная часть – включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

2. Используется принцип вариативности, дающей возможности подбирать содержание учебного материала и соответствие с возрастными особенностями учащихся, материально-техническим оснащением учебного процесса.

3. Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

4. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оно предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере усвоения умений и навыков. По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует минимуму содержания образования.

### **Требования к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они с одной стороны предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником, оканчивающим среднюю школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа: «общее-частное-конкретное» и представлены соответственно предметными, метапредметными и личностными результатами.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

#### В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, из целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек.

#### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятиях физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой;
- способность организовать самостоятельные занятия различной направленности.

#### В области эстетической культуры:

- способность организовать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подобрать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, активно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятия физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-

практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физически, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и к здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушение в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии культурным образцам и эстетическим канонам;
- понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

В области физической культуры

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физической подготовленности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития



и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностей организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать технику безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.);
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Особенности организации учебного процесса.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается только в форме самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортивными мероприятиями в рамках колонии.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья – в начальной, технической – в основной, и социально-ориентированной – в средней школе, сколько на разработку и внедрение системы требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельная основа

современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащегося, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задает структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечение людей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Отличительные особенности планирования уроков физической культуры:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование усвоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила(скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость(общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В средней школе проводятся целевые уроки. Они планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение основной части урока;
- планирование относительно продолжительной части урока (до 7 – 9 мин.);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд. в мин.) и тренирующего (пульс свыше 160 уд. в мин.) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать обучающихся в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного –

здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки обучающихся к профессии.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов –внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые обучающиеся, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера. Занятия вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но и в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

#### *Планируемые результаты.*

##### Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление общей 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с 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 режим 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 средней (далее «выпускник») получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

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, обеспечивать их оздоровительную направленность.

## 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол 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, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## Тематическое планирование

	Тема	Часы	Лабораторные работы	Контрольные работы
1	Легкая атлетика	4		
2	Баскетбол	3		
3	Волейбол	2		
4	Гимнастика	3		
5	Баскетбол	2		
6	Волейбол	3		
7	ОФП. История физкультурного движения	6		
8	Баскетбол	2		
9	Волейбол	3		
10	Баскетбол	2		
11	Легкая атлетика	4		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

### Содержание учебного предмета «Физическая культура».

#### Знания о физической культуре.

*11 класс.*

Физическая культура в современном обществе.

Всестороннее и гармоническое физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Коррекция осанки и телосложения.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

*11 класс.*

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Составление плана занятий спортивной подготовкой.

Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение функциональных резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование.**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы.

Ритмическая гимнастика (девушки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Спортивные игры.* Волейбол. Игра по правилам.

Баскетбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

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

## **Особенности организации учебного процесса.**

Содержание программы.

### 1. «Знания о физической культуре».

#### История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России (СССР): олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития, достижения.

#### Физическая культура (основные понятия).

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

Здоровье и здоровый образ жизни: здоровье и здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

#### Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, обтирания, купания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности,



этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### 1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

#### Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортзала и открытой спортплощадки).

- Выбор упражнений и составление комплексов для физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.

- Самонаблюдение и контроль: самонаблюдение и контроль за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения с эталоном.

### 3. Физическое совершенствование.

#### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры,

подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев пережат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девушки):

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки):

- передвижение ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание ; зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м;

- скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- бег на 1000 м;
- варианты челночного бега 3\*10 м.

#### Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту.

#### Метание малого мяча:

- метание мяча на дальность отскока от стены;
- метание мяча на заданное расстояние; на дальность;
- броски набивного мяча двумя руками.

### **Спортивные игры.**

#### Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек, по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча
- игра по правилам.

### Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам.

### Упражнения общеразвивающей направленности.

#### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### Гимнастика с основами акробатики:

- наклон туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба;
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

#### Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силы:
- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девушки);

- отжимание в упоре лежа с изменением высоты опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег с максимальной скоростью и темпом;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол.

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседание и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимися интервалом отдыха.

#### Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловли одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### Волейбол.

#### Развитие быстроты:

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой с остановками (по свистку, хлопку);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Развитие силы.

- многоскоки;
- прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в присяд)

#### Кодификатор планируемых метапредметных результатов.

Согласно ФГОС планируемые результаты освоения обучающимися ООП ООО уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных.

Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

Реализация междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий».

Код	Планируемые результаты реализация междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий»
<b>Личностные УУД</b>	
Л-1	Осознание российской гражданской идентичности в совокупности когнитивного, ценностно-эмоционального и деятельного компонентов
Л-2	Адекватная позитивная Я-концепция и самооценка
Л-3	Выраженная устойчивая мотивация к обучению и познавательной деятельности
Л-4	Готовность и способность к осознанному выбору и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений
Л-5	Ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению
<b>Регулятивные УУД</b>	
Р-1	Целеполагание: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
Р-2	Планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач
Р-3	Контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
Р-4	Коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся обстановкой
Р-5	Оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения
<b>Коммуникативные УУД</b>	
К-1	Умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции
К-2	Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение
К-3	Умение организовать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе: определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера
К-4	Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации
К-5	Владение монологической формой речи

Е-6	Владение диалогической формой речи
Познавательные универсальные учебные действия	
П-1	Умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий
П-2	Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач
П-3	Умение осуществлять логические учебные действия:
П-3.1.	давать определение понятий
П-3.2.	обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом)
П-3.3.	осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия
П-3.4.	осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций
П-3.5.	устанавливать причинно-следственные связи
П-3.6.	строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы
П-4	умение формулировать проблемы и определять способы их решения

### **Рекомендованная методическая литература.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы.  
 Авторы : доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва, «Просвещение», 2019.

### **Учебники:**

1.Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: базовый уровень. В.И. Лях., Москва, «Просвещение», 2019 г.  
 Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации