

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №102»

СОГЛАСОВАНО
МО учителей
физической культуры
и ОБЖ
Протокол №1
от «24» 08. 2023 г.

ПРИНЯТО
Педагогическим
советом
Протокол №_13
от «25» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«СОШ №102»

Т.К.Новоселова
Приказ №162
от «28» 08.2023 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
базовый уровень
предметной области «Физическая культура и ОБЖ»
для 11 класса
среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Федоров Александр Тимофеевич,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Барнаул, 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса.

Рабочая программа составлена на основе:

- ФГОС (Федерального государственного стандарта среднего общего образования);
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11. Пособие для учителей общеобразовательных организаций— М.: Просвещение, 2018 ФГОС.
- Федерального перечня учебников (Приказ №632 от 22.11.2019 г. Министерства просвещения Российской Федерации);
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ «СОШ №102»
- Календарного учебного графика МБОУ «СОШ №102» на 2023/2024 учебный год
- Учебного плана МБОУ «СОШ №102» на 2023/2024 учебный год.

Курс "Физическая культура" входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», изучается в 11 классе из расчета 3 часа в неделю, 102 часа в год.

УМК:

1. Рабочая программа составлена на основе авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018. – 104 с.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2018.
3. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торчкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016.
4. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2016 ФГОС.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий. В связи с отсутствием необходимых материально-технических условий, часы, выделенные на разделы «Плавание» распределяются на другие разделы по усмотрению учителя.

Цели и задачи учебного процесса.

Целью школьного физического воспитания 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.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование

движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10-11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Общая характеристика учебного процесса.

Средства физического воспитания

Основным средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными - естественные силы природы и гигиенические факторы.

Принципы физического воспитания

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Формы и методы физического воспитания

В организации физического воспитания в школе применяются разнообразные формы организации занятий физическими упражнениями.

1. Основной формой занятий физическими упражнениями в школе является урок физической культуры. По сравнению с другими формами физического воспитания урок физической культуры имеет ряд преимуществ, так как он:

- а) является самой массовой формой организованных, систематических и обязательных занятий школьников;
- б) проводится на базе научно обоснованной государственной программы, рассчитанной на длительные сроки обучения;
- в) осуществляется под руководством педагога при учете возрастно-половых и индивидуальных особенностей школьников;

г) содействует всестороннему и гармоничному физическому совершенствованию всех учащихся вне зависимости от их двигательных способностей, спортивных результатов, распределения на медицинские группы и т.д.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся 3 раза в неделю по 40 мин каждый. Их основное содержание – двигательная деятельность.

В физическом воспитании применяются две группы **методов**: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчет)
- 2) методы наглядного воздействия (показ, демонстрация, звуковая и световая сигнализация)

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

К наглядным методам относятся:

- 1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся);
- 2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, двигательных действий, рисунков, схем и др.);
- 3) методы срочной информации.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Соревновательный метод— это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

В практике физического воспитания соревновательный метод проявляется:

- 1) в виде официальных соревнований различного уровня (спортивные игры, соревнования по различным видам спорта;
- 2) как элемент организации урока, любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;

обеспечивать максимальную физическую нагрузку;

содействовать воспитанию волевых качеств.

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках образовательно-тренировочной направленностью необходим сформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в подростковом возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Также данная рабочая программа ориентирована на помощь ребёнку с ОВЗ в реализации его индивидуальных образовательных возможностей и потребностей и создание условий для успешного развития с учетом индивидуальных особенностей психического и физического здоровья. Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает возможную организацию внеурочных занятий по предмету, а также безбарьерной, развивающей предметной среды — создание атмосферы эмоционального комфорта, формирование взаимоотношений в духе сотрудничества и принятия особенностей каждого — формирование позитивной, социально направленной учебной мотивации — применение адекватных возможностям и потребностям обучающегося современных технологий, методов, приемов, форм организации учебной работы. Очень важна атмосфера поощрения во время занятий физической культурой и спортом, которая состоит из следующих правил:

- не лишать ребёнка возможности заботиться о себе самом;
- поощрять любые проявления его инициативы,
- отмечать его успехи в физическом развитии;
- по мере достижения успехов резко не сокращать внимание к нему, чтобы у ребёнка не создалось впечатления о потере внимания к нему.
- необходим добросовестный контроль за качеством умений и навыков;
- продолжение эмоционального и интеллектуального развития, чтобы он не чувствовал себя бесконечно отставшим от сверстников, а так же, чтобы у ребёнка даже на бессознательном уровне формировалось ощущение, что у него есть реальные возможности применения своих навыков и умений в предстоящей взрослой жизни.

На уроках и во внеурочной деятельности необходимо индивидуально подходить к каждому ребёнку, имеющему какие-то отклонения в здоровье, не подчёркивая его состояние:

- давать посильные задания для выполнения;
- контролировать выполнение домашнего задания;
- не выделять среди сверстников;
- привлекать во время спортивных состязаний по показаниям здоровья или для помощи в судействе;
- если состояние здоровья позволяет выполнять то или иное упражнение, принимать зачёты по программе, чтобы ребёнок не чувствовал ущербность от сверстников;
- предотвращать наступление утомления, используются для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами);
- соблюдать повторность обучения на всех этапах урока.

В работе с детьми с ОВЗ необходимо принять ребёнка таким, какой он есть, и помочь ему найти собственное место в жизни.

Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, традициям, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового 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;
- владеть умениями в циклических и ациклических локомоциях, в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх и единоборствах;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умения 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 ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок. использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при 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 умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе.

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 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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 корректирующей 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, освоение новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании 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, лыжных прогулок и туристских 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 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 (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их 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 футбол, волейбол, 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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Требования к уровню подготовки учащихся

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м.	11класс 4.4-5.1с	5-5.7с.
	Бег 100м.	11класс 13.8-15с.	16.2-18с.
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	11класс 200-240см.	170-220см.
	Подтягивание на перекладине(девочки на низкой перекладине).	11класс 5-12 раз.	7-20раз.
	Метание т\м (11тый класс метание гранаты 300-500г.).	11класс 22-32м.	11-18м.
на выносливость	Бег 1000м(6кл.1500м. 7кл. 2000м. 9кл. 2000м. 11кл. 3000м.).	11класс 13.30 -15.30	10.10-12.40мин.
	Передвижение на лыжах(6кл.-1000м7кл. 2000-1000. 9кл 3000м. 11кл. 5000-3000 м.).	11класс 26.30-28	18-19.30мин.
на координацию	Челночный бег 3*10м,с(4*9 для 11 класса).	11класс 9.2-10.1с	9.8-11с

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)				
		Класс				
		6	7	9	11	
1	Базовая часть	75	81	78	87	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				

1.2	Спортивные игры/волейбол,баскетбол/	18	18	18	21	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	
1.4	Лёгкая атлетика	21	27	30	30	
1.5	Лыжная подготовка	18	18	18	18	
2	Вариативная часть	27	21	18	15	
2.1	Баскетбол	12	9	6	6	
2.2	Волейбол	12	9	9	5	
2.3	Футбол	3	3	3	4	

Тематическое планирование 11 класс

	№ уро ка нед еля	Тема урока	Виды деятельности обучающихся	Цели и задачи:
		Легкая атлетика 21 часов		
1-я нед.	1	Введение в предмет. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и подготовленность.	. Осваивают технику специально беговых упражнений. Применяют бег на короткие дистанции для развития спринтерских качеств(30м, 100, низкий старт).Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Раскрывают пользу прикладной физической культуры для трудовой деятельности.	Уметь: -выполнять низкий старт. Уметь: -выполнять основные специально беговые упражнения - Уметь бегать в равномерном темпе до 3000 м. Демонстрировать бег 100м. мальчики 14.8-16с. девочки 17.2-19с. Демонстрировать бег 3000м. (2000м.) Мальчики 13.30 -15.30м Девочки 10.10-12.40м
	2	Бег		
	3	Бег		
2-я нед.	4	Бег		
	5	Бег		
	6	Бег		
3-я нед.	7	Бег. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.		
	8	Контрольный урок. Бег 100 м.		
	9	Бег		
4-я нед.	10	Бег		
	11	Контрольный урок. Бег 3000м (2000м.)		
	12	Прыжки	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Применяют различные прыжковые упражнения для развития	Демонстрировать: Мальчики 200-230см, Девочки 155-185см Уметь: -выполнять прыжок в длину с 13-15 шагов. -выполнять прыжок в высоту с 9-11 шагов.
5-я нед.	13	Прыжки		
	14	Прыжки. Основы знаний. Слагаемые здорового образа жизни.		

	15	Контрольный урок. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	соответствующих физических качеств.	Демонстрировать: Мальчики 380-460см, Девочки 320-400см
6-я нед.	16	Метание мяча	Описывают технику выполнения Метательных упражнений, осваивают ее самостоятельно, выполняют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрирует вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Уметь: -выполнять метание гранаты на дальность.
	17	Метание мяча		
	18	Метание гранаты		Демонстрировать: Мальчики 22-32м. Девочки 11-18м.
7-я нед.	19	Метание гранаты		
	20	Метание гранаты Основы знаний. Режим дня. Утренняя гимнастика.		
	21	Контрольный урок. Метание гранаты 300-500г.		
Спортивные игры. Баскетбол 16 часов				
8-я нед.	22	Краткая характеристика вида спорта. Правила по технике безопасности. Основные приемы игры.	Закрепление техники передвижения, бросков, штрафных и стоек. Совершенствование навыков необходимых в баскетболе. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Используют баскетбольную терминологию. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых действий. Руководствуются	Знать: - Правила по технике безопасности. -Основные приемы игры.
	23	Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.		Уметь: -играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия. -Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, без отскока от щита, в прыжке. -выполнять штрафной бросок -выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости -выполнять различные варианты ловли и передачи мяча.
	24	Прием и передача мяча		
9-я нед.	25	Ведение мяча низкой и высокой стойки		
	26	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника		
	27	Комбинации из освоенных элементов		
10-я нед.	28	Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
	29	Действия против игрока без мяча и с мячом.		
	30	Игра по упрощенным правилам мини -баскетбол		
11-я	31	Индивидуальные		

нед.		тактические действия.	правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	
	32	Групповые тактические действия.		
	33	Групповые тактические действия.		
12-я нед.	34	Командные тактические действия.		
	35	Командные тактические действия.		
	36	Игра по правилам		
13-я нед.	37	Игра по правилам		
		Лыжная подготовка 18 часов		
.	38	Одежда обувь лыжный инвентарь. Правила безопасности.	Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	Знать: - Правила по технике безопасности. Уметь: - передвигаться всеми изученными видами хода. -осуществлять все изученные повороты, подъёмы и торможения. Демонстрировать прохождение дистанции 5000м (3000м) Мальчики 26.30-28мин. Девочки 18-19.30мин.
	39	Техника лыжных ходов Передвижение по дистанции – 3 км.		
14-я нед.	40	Совершенствование изученных лыжных ходов.Передвижение по дистанции – 3 км.		
	41	Теоретические сведения. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Подъем в гору различными изученными способами.		
	42	Коньковый ход. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов до 4 км.		
15-я нед.	43	Подъем в гору различными изученными способами. Передвижение по дистанции 4 км изученных лыжных ходов.		
	44	Торможение разными видами. Подъем разными видами. Передвижение по дистанции 5км Допинг в спорте.		

	45	Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов 6 км.	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.	
16-я нед.	46	Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов 7 км.		
	47	Теоретические сведения. Применение лыжных мазей. Прохождение дистанции 7 км.		
	48	Медленное передвижение по дистанции – 8 км.		
17-я нед.	49	Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов 7 км.		
	50	Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов 7 км		
	51	Контрольный урок. Прохождение дистанции с правильным применением лыжных ходов.		
18-я нед.	52	Эстафета с преодолением препятствий. Передвижение по дистанции с ускорением до 300 м.		
	53	Тактика лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование.		
	54	Контрольный урок: Лыжные гонки Мальчики 5км. Девочки 3км.		
19-я нед.	55	Итоги лыжной подготовки. Передвижение по дистанции. Зимние забавы.		
Волейбол 16 часов				
	56	Основы знаний. Олимпийские игры. Краткая характеристика вида спорта. Правила по	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	Уметь: -играть в волейбол по правилам; -выполнять правильно

		технике безопасности.	устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.	технические действия. -объясняют правила и основы организации игры осуществляют судейство игры. -Прием мяча одной рукой с падением
	57	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.		
20-я нед.	58	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.		
	59	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.		
	60	Совершенствование техники подач мяча.		
21-я нед.	61	Совершенствование техники подач мяча.		
	62	Совершенствование техники нападающего удара.		
	63	Совершенствование техники нападающего удара.		
22-я нед.	64	Комбинации из освоенных элементов.		
	65	Совершенствование техники защитных действий.		
	66	Совершенствование техники защитных действий.		
23-я нед.	67	Контрольный урок. Совершенствование техники подач мяча.		
	68	Контрольный урок. Совершенствование техники нападающего удара.		
	69	Игра по упрощенным правилам		
24-я нед.	70	Игра по правилам		
	71	Игра по правилам		
Гимнастика 18 часов				
	72	Краткая характеристика вида спорта, требования к технике безопасности.	Различают строевые команды, четко выполняют строевые команды. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из	Уметь: -выполнять повороты кругом в движении. -выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 4, 8 в движении. -выполнять подъем в упор силой, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, стойка на плечах из седа ноги
25-я нед.	73	Совершенствование ранее изученных строевых упражнений.		
	74	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.		
	75	Общеразвивающие упражнения с предметами.		

		Основы знаний. Зрение, гимнастика для глаз.	числа разученных упражнений Описывают технику акробатических упражнений, составляют акробатические комбинации из числа разученных.	врозь(мальчики). -выполнять толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом.(девочки) -выполнять Прыжок ноги врозь. Прыжок углом (девочки) Демонстрировать подтягивание на высокой перекладине, девочки на низкой: Мальчики 5-12 раз. Девочки 7-20раз. Наклон вперед: Мальчики 5-15 см Девочки 7-20 см
26-я нед.	76	Висы и упоры		
	77	Висы и упоры		
	78	Контрольный урок: Мальчики подтягивание на высокой перекладине, а девочки на низкой		
27-я нед.	79	Лазание и перелезание		
	80	Лазание и перелезание		
	81	Акробатические упражнения		
28-я нед.	82	Акробатические упражнения		
	83	Акробатические комбинации Вредные привычки и их влияние на организм человека.		
	84	Контрольный урок. Наклон вперед из положения сидя		
29-я нед.	85	Опорный прыжок		
	86	Опорный прыжок		
	87	Контрольный урок. Опорный прыжок		
30-я нед.	88	Эстафеты и игры с использование гимнастических упражнений и инвентаря		
	89	Эстафеты и игры с использование гимнастических упражнений и инвентаря		

Легкая атлетика 9 часов				
	90	Бег		
31-я нед.	91	Бег		
	92	Контрольный урок. Бег 3000м (2000м.)		Демонстрировать бег 3000м. (2000м.) Мальчики 13.30 -15.30м Девочки 10.10-12.40м
	93	Бег		Демонстрировать бег 2000м:
32-я нед.	94	Бег		Мальчики 10-11.40мин. Девочки 11-13.50мин.
	95	Контрольный урок. Бег 2000 м		Демонстрировать прыжок в длину:
	96	Прыжки		
33-я	97	Прыжки		

нед	98	Контрольный урок. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега		Мальчики 350-430см, Девочки 300-360см
Спортивные игры. Футбол 4 часа				
.	99	Жонглирование мячом	<p>Совершенствовать ранее изученные техники. Организуют совместные занятия со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры</p>	<p>Уметь:</p> <p>-выполнять удары по летящему мячу.</p> <p>-выполнять удары головой по мячу.</p> <p>-жонглирование индивидуально, в парах, у стенки.</p>
34-я нед.	100	Удары по мячу.		
	101	Удары по летящему мячу		
	102	Игра по правилам.		

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]