

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Гунина А.С.
Протокол №5
от 30 июня 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Солоненко Е.В.
Протокол №8
от 30 июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Низовская СОШ»
Семёновых И. Н.
Приказ №176
от 30 июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 11 класса среднего общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Тупицын Сергей Викторович
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

1 Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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 о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить

адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-

- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2 Содержание учебного курса.

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Тематическое планирование

№п /п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (11 часов)		
1.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Инструктаж по ТБ	1
2.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Бег 30 м	1
3.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование.	1
4.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м.	1
5.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1
6.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». ОРУ. Челночный бег.	1
7.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». ОРУ. Челночный бег	1
8.	Прыжок в длину на результат	1
9.	Метание мяча на дальность с 5- 6 беговых шагов. ОРУ.	1
10.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ.	1
11.	Метания мяча на дальность. ОРУ.	1
Кроссовая подготовка (10 часов)		
12.	Бег (15-20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1
13.	Бег (15-20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1
14.	Бег (16-22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1
15.	Бег 1000 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1
16.	Бег (17-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1
17.	Бег (17-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1
18.	Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.	1
19.	Бег (17- 23 мин). Бросок набивного мяча из-за головы. Специальные беговые упражнения.	1
20.	Бег (17- 23 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Работа с набивными мячами	1
21.	Бег 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости.	1
Общеспортивная подготовка (7 часов)		
22.	ОФП. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
23.	ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Развитие силовых качеств.	1

24.	ОРУ. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.	1
25.	Прыжок в длину. Многоскоки. ОРУ.	1
26.	ОРУ. Прыжок в длину с места.	1
27.	ОРУ. Прыжок в длину с места на результат.	1
28.	Эстафеты, ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
Гимнастика (18 часов)		
29.	Строевые упражнения. Висы и упоры. Инструктаж по ТБ.	1
30.	Строевые приемы. ОРУ. Подтягивания и отжимания.	1
31.	ОРУ на месте и в движении.	1
32.	ОРУ. Подтягивания и отжимания.	1
33.	ОРУ на месте и в движении. Повороты в движении.	1
34.	Круговая тренировка. ОРУ.	1
35.	ОРУ. Упражнения с гантелями. Подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
36.	Подтягивание на высокой перекладине (ю), на низкой (д). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
37.	Акробатические упражнения. ОРУ.	1
38.	ОРУ. Акробатические элементы. Развитие координационных способностей.	1
39.	ОРУ. Акробатические элементы. Развитие координационных способностей.	1
40.	ОРУ. Упражнения на гимнастических матах. Развитие гибкости.	1
41.	ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.	1
42.	ОРУ. Комбинация из акробатических элементов	1
43.	ОРУ. Акробатическая комбинация.	1
44.	ОРУ. Лазание по канату. Развитие силы.	1
45.	ОРУ. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
46.	ОРУ. Лазание по канату. Развитие силы.	1
Общефизическая подготовка (3 часа)		
47.	ОРУ. ОФП. Развитие силы.	1
48.	ОРУ. Круговая тренировка.	1
49.	ОРУ. Общефизическая подготовка. Спортивные игры	1
Спортивные игры (баскетбол 23 часа)		
50.	Баскетбол. Комбинации из передвижений и стоек. Инструктаж по ТБ.	1

51.	Совершенствование передвижений, стоек и остановок игрока. ОРУ.	1
52.	ОРУ. Передача различными способами на месте.	1
53.	ОРУ. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
54.	ОРУ. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв.	1
55.	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди в парах.	1
56.	ОРУ. Ведение мяча различными способами. Бросок мяча в движении.	1
57.	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней линии.	1
58.	ОРУ. Игра в защите (зонная защита).	1
59.	ОРУ. Ведение мяча на время. Бросок мяча в движении.	1
60.	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней линии.	1
61.	ОРУ. Передача мяча различными способами. Учебная игра.	1
62.	ОРУ. Зонная защита. Учебная игра.	1
63.	ОРУ. Совершенствование передвижений и остановок. Развитие скоростных качеств.	1
64.	ОРУ. Передача мяча различными способами в движении.	1
65.	ОРУ. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
66.	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1
67.	ОРУ. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение через заслон.	1
68.	ОРУ. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
69.	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении после двух шагов.	1
70.	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча в движении после двух шагов.	1
71.	ОРУ. Закрепление в эстафетах и играх изученных ранее элементов.	1
72.	ОРУ. Скоростное ведение мяча на результат (36 м)	1
Спортивные игры (волейбол 13 часов)		
73.	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ.	1
74.	ОРУ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
75.	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча снизу.	1
76.	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча снизу.	1
77.	ОРУ. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1
78.	ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки	1
79.	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
80.	ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.	1

	Учебная игра.	
81.	ОРУ. Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1
82.	ОРУ. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1
83.	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу	1
84.	ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
85.	ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1
Кроссовая подготовка (7 часов)		
86.	Бег (15-22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1
87.	Бег (15-23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ.	1
88.	Бег (16-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ.	1
89.	Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ.	1
90.	Бег (17-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ.	1
91.	Бег (18-23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ	1
92.	Бег 3000 м (ю), 2000 м (д). Развитие выносливости.	1
Легкая атлетика (10 часов)		
93.	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м.	1
94.	Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование	1
95.	<i>Промежуточная аттестация</i>	1
96.	ОРУ. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств.	1
97.	ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов	1
98.	ОРУ. Метание гранаты из различных положений на дальность.	1
99.	ОРУ. Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100.	ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание.	1
101.	ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку.	1
102.	ОРУ. Прыжок в высоту. Приземление	1