

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

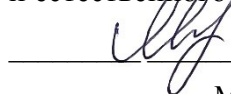
**Министерство образования и науки Республики Бурятия**

**МУ «Комитет образованию Администрации г.Улан-Удэ»**

**МАОУ "СОШ №63 г.Улан-Удэ"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО  
"Спортивно-эстетического  
и естественного цикла "

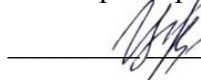


Мархаева Е.А

Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора УВР



Цырендоржиевой С.Ч

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы №63

г. Улан-Удэ



Приказ №44  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3638565)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класса

г.Улан-Удэ 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной

направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической

культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 11 КЛАСС

### **Знания о физической культуре. 6 часов**

Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни.

Адаптация организма человека к физическим нагрузкам. Научные представления о приспособительных реакциях организма на внешние воздействия, об основных этапах процесса адаптации

Характеристика видов деятельности учащихся.

Готовить сообщения и презентации по теме «Образ жизни человека и продолжительность его жизни». Готовить сообщения и презентации по теме «Роль и значение занятий физической культурой в разные возрастные периоды». Анализировать факторы и причины начала раннего старения человека, раскрывать роль и значение занятий физической культурой в профилактике этого процесса. Выполнять тестовые упражнения на определение начала развития раннего старения.

Готовить сообщения и презентации по теме «Адаптация как фактор повышения функциональных возможностей организма человека». Характеризовать основные фазы физической работоспособности и определять их взаимосвязь с процессом адаптации организма к физическим нагрузкам. Раскрывать содержание основных принципов планирования тренировочных нагрузок, объяснять их связь с динамикой адаптационных процессов (принцип непрерывности тренировочных нагрузок, принцип прогрессирования тренировочных нагрузок, принцип цикличности воздействия физических нагрузок). Характеризовать основные фазы восстановления после физических нагрузок, объяснять их роль и значение при выборе дозировки физических упражнений.

### **Оздоровительные системы физического воспитания.**

Личная гигиена как компонент здорового образа жизни.

Правила предупреждения травматизма на занятиях физической культурой и спортом. Характеристика травм и возможные

причины их появления, правила и способы первой помощи при их появлении

Научные представления о привычках человека, причины их возникновения и угасания. Классификация вредных привычек человека и способы их предупреждения и устранения средствами занятий физической культурой и спортом

Характеристика видов деятельности учащихся.

Готовить сообщения и презентации по теме «Личная гигиена как структурный компонент здорового образа жизни современного человека». Раскрывать содержание основных правил личной гигиены и объяснять их оздоровительную направленность.

Раскрывать основные правила техники безопасности, выделять их направленность на предупреждение возможных травм и ушибов. Руководствоваться правилами предупреждения травматизма при организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Выявлять признаки травм и классифицировать их по степени тяжести. Объяснять и демонстрировать способы оказания первой помощи при травмах, ушибах и обморожении. Руководствоваться требованиями предупреждения солнечного и теплового удара, правилами поведения при их возникновении.

Готовить сообщения и презентации по теме «Факторы и условия появления вредных привычек в подростковом и юношеском возрасте». Готовить сообщения и презентации по теме «Физическая культура и спорт как объективные условия профилактики и искоренения вредных привычек»

**Прикладно ориентированная физическая подготовка.** Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Определять целевое назначение основных форм организации прикладно-ориентированной физической культуры, характеризовать их функции и содержательное наполнение прикладно-ориентированной физической культуры (общеприкладная физическая культура,

профессионально-прикладная физическая культура, адаптивная физическая культура)

### **Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. 4 часа.**

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий. Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Особенности самостоятельной подготовки по совершенствованию техники выполнения тестовых заданий комплекса ГТО. Особенности самостоятельных занятий по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых заданий комплекса ГТО.

Оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и учебной недели. Особенности оптимизации функционального состояния организма средствами занятий физической культурой оздоровительной и гигиенической направленности, способы индивидуализации физкультурно-оздоровительных и гигиенических мероприятий в режиме дня и учебной недели.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Анализировать правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования; объяснять правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализировать основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями

Составлять содержание комплексных тренировочных занятий с решением задач по самостоятельному освоению и совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО, планировать их системную организацию в соответствии с принципами спортивной тренировки. Анализировать технику выполнения тестовых упражнений, находить ошибки и исправлять их в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой. Выполнять технически правильно тестовые упражнения во время сдачи норм комплекса ГТО. Проектировать результаты достижения нормативных требований с учётом индивидуальных особенностей



здоровья и физической подготовленности, выполнять обязательные тестовые упражнения и упражнения по выбору.

Планировать индивидуальный режим дня и проектировать недельный режим с выделением времени на занятия физической культурой и спортом. Определять целевую направленность оздоровительных мероприятий, включать их в индивидуальный режим дня.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности, умственной и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Анализировать реакции организма на нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков, по ЧСС, частоте дыхания, на основе простых функциональных проб. Проводить оценивание характера влияния суммарной нагрузки урока на функциональное состояние организма с помощью одномоментной функциональной пробы и регулировать её величину в системе занятий физической подготовкой (измерение пульса в начале и по окончании занятия). Проводить оценивание характера влияния нагрузок, выполняемых на уроках физической культуры, по величине пульса и регулировать их в соответствии с показателями основных тренировочных режимов (оздоровительного, поддерживающего, развивающего и тренирующего)

### **Физическое совершенствование. 92 часа**

**Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (10ч).** Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

Характеристика видов деятельности учащихся.

Подбирать содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальным интересом и потребностями. Контролировать текущее состояние организма во время занятий, регулировать нагрузку по показателям внешних и внутренних признаков.

Используют разученные на уроках упражнения во время самостоятельных тренировок. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Ведут дневник самоконтроля. Анализируют и сравнивают разные виды трудовой и спортивной деятельности с точки зрения важности для них разных координационных способностей. Подбирают комплексы координационных упражнений с учётом будущей трудовой деятельности. Составляют программы тренировок оздоровительным бегом на неделю, месяц, полугодие. Анализируют показатели нагрузки и отдыха во время занятий оздоровительным бегом

**Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами (16ч).** Упражнения в самостраховке. Стоя в группировке, перекат назад. Полуприсед, руки вперед, перекат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками о ковер. Полуприсед, руки вперед, перекат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой о ковер. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, левую (правую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, перекат через левое (правое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками; туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади; шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки; туловища сзади и спереди; шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку, захватом руки и шеи; со стороны головы, захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном, уклоном с подставкой руки, подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитно-ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

Характеристика видов деятельности учащихся.

Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполнять технику стоек и захватов, демонстрировать их в процессе учебной деятельности. Выполнять

технику бросков и удержания, демонстрировать их в процессе учебной деятельности. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах: соблюдают правила техники безопасности. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Применяют освоенные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнения в единоборствах. Осваивают правила первой помощи при травмах. Используют упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают учителю помощь в подготовке мест занятий, а также сверстникам в усвоении программного материала.

**Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки (14 ч).** Строевые команды и приемы (юноши). Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (девушки). Лазанье по гимнастическому канату (юноши) и гимнастической стенке с грузом на плечах (девушки). Опорные прыжки через препятствие (юноши).

Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).

Характеристика видов деятельности учащихся.  
Демонстрировать приросты результатов в тестовых упражнениях на развитие физических качеств и физических способностей. Выполнять

технические приёмы и действия в самостраховке, демонстрировать их в процессе учебной деятельности

### **Упражнения в системе спортивной подготовки (46 ч).**

Гимнастика с основами акробатики (2 ч). Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах (составляются учащимися на основе ранее изученного учебного материала). Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Легкая атлетика (12 ч). Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности (вид соревновательных упражнений выбирается учащимися самостоятельно).

Лыжные гонки (20 ч). Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности (протяженность соревновательной дистанции выбирается учащимися самостоятельно).

Спортивные игры (12 ч). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Чётко выполняют строевые упражнения. Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений. Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами. Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс из числа изученных упражнений. Описывают технику опорных прыжков. Описывают технику акробатических

упражнений и составляют акробатические комбинации из разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Используют упражнения (лазанье по канату, лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, подтягивания, упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах)

для развития силовых способностей и силовой выносливости. Используют упражнения (опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча) для развития скоростно-силовых способностей. Используют общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами для развития гибкости. Используют программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.

Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники прыжка. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Используют длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка для развития выносливости. Используют прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей для развития скоростно-силовых способностей. Используют эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов для развития скоростных способностей. Используют варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками для развития координационных способностей. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований. Используют тренировку в оздоровительном беге в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Составляют комбинации упражнений, направленные

на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.

Описывают технику изучаемых 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, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах.

Анализировать технику выполнения приёмов игры в футбол, применять её в условиях игровой деятельности (удары средней и внутренней частью подъёма по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар носком и удар пяткой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; удар головой по летящему мячу). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в футбол.

Выполнять технические приёмы и действия игры в футбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства.

Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и в движении). Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в баскетбол и применять её в условиях игровой и соревновательной деятельности (броски мяча в корзину стоя и в движении; передача и ловля мяча стоя и в движении, ведение мяча на месте и в движении).

Выполнять технические приёмы и действия игры в баскетбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства.

Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в волейбол, применять её в условиях игровой деятельности (передача двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхней прямой с планирующей траекторией полёта мяча; приём мяча двумя и одной рукой снизу и одной рукой снизу в падении; атакующий удар; блокирование в прыжке с места). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в волейбол.

Выполнять технические приёмы и действия игры в волейбол, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства.

Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. Организуют со сверстниками и учениками младших классов совместные занятия по спортивным играм, осуществляют судейство, комплектуют команды, готовят места проведения игр. Характеризуют особенности тренировочной и соревновательной деятельности: объясняют понятия физической, технической, тактической, психологической подготовки; характеризуют технику и тактику соответствующих игровых двигательных действий; объясняют правила и основы организации игры. Используют игровые упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности; используют игровые упражнения для развития выносливости. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей

**Упражнения культурно-этнической направленности (6 ч).** Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Удары по мячу. Ловля и передача мяча. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Двусторонняя игра.

Характеристика видов деятельности учащихся.

Анализировать технику выполнения основных приёмов игры в лапту, применять её в условиях игровой деятельности (ловля мяча двумя и одной рукой в опоре и прыжке; подача верхняя,



нижня, сбоку, передача мяча, осаливание соперника). Играть по правилам и осуществлять судейство игры в лапту.

Выполнять технические приёмы и действия игры в лапту, принимать участие в учебной и соревновательной деятельности, владеть правилами и техникой судейства.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

### **1) гражданского воспитания:**

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;  
ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

**6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;  
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;  
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;  
расширение опыта деятельности экологической направленности.

#### **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;  
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

### ***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

### ***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

### ***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для



самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Физическая культура и здоровый образ жизни	2			
1.2	Оздоровительные системы физического воспитания	2			
1.3	Прикладно ориентированная физическая подготовка	2			
Итого по разделу		<b>6</b>			
<b>Раздел 2. Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</b>					
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой	2			
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	2			
Итого по разделу		<b>4</b>			
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>					
3.1	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	10			
3.2	Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами	16			

3.3	Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки	14			
3.4	Упражнения в системе спортивной подготовки	46			
3.5	Упражнения культурно-этнической направленности	6			
Итого по разделу		<b>92</b>			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**11 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроках физкультуры.	1				
2	Подтягивание на перекладине.	1				
3	Бег 60 м.	1				
4	Прыжок в длину с места.	1				
5	Бег 100 м.	1				
6	Бег 500 и 1000 м.	1				
7	Кроссовый бег	1				
8	Совершенствование техники длительного бега.	1				
9	Совершенствование техники спринтерского бега.	1				
10	Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1				
11	Техника приёма и передачи мяча.	1				
12	Совершенствование техники подачи.	1				
13	Совершенствование защитных действий.	1				

14	Футбол. Двусторонняя игра.	1				
15	Баскетбол. Ведение мяча.	1				
16	Баскетбол. Броски мяча в корзину.	1				
17	Совершенствование техники длительного бега.	1				
18	Бег 2000 и 3000 м.	1				
19	Бег 2000 и 3000 м.	1				
20	Адаптация организма как основа физической подготовки человека	1				
21	Прикладно ориентированная физподготовка.	1				
22	Комплексы дыхательной гимнастики.	1				
23	Ходьба с грузом по бревну.	1				
24	Передвижение в вися.	1				
25	Комплексы упражнений на развитие координации движений.	1				
26	Лазание по лестнице с грузом.	1				
27	Строевые команды и приёмы.	1				
28	Самостраховки на спину, на бок.	1				
29	Самостраховки на спину, на бок, кувырком.	1				
30	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				

31	Лыжная подготовка. Правила безопасного поведения.	1				
32	Особенности самостоятельной подготовки к выполнению норм комплекса ГТО.	1				
33	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	1				
34	Стойки и захваты.	1				
35	Совершенствование техники конькового хода.	1				
36	Система гигиенических мероприятий.	1				
37	Подъём в гору коньковым ходом.	1				
38	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	1				
39	Тренировка повторным методом для развития быстроты.	1				
40	Освобождение от захватов рук.	1				
41	Освобождение от захватов рук.	1				
42	Комплексы гимнастики для глаз.	1				
43	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	1				
44	Освобождение от захватов туловища.	1				
45	Освобождение от захватов рук.	1				
46	Освобождение от захватов туловища.	1				

47	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	1				
48	Оздоровительные мероприятия в режиме дня и недели.	1				
49	Освобождение от захватов шеи.	1				
50	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1				
51	Подножки: передняя, задняя.	1				
52	Подъём в гору коньковым ходом.	1				
53	Профилактика травм и оказание первой помощи.	1				
54	Самоконтроль показателей здоровья и работоспособности.	1				
55	Броски, выведение из равновесия.	1				
56	Тренировка повторным методом для развития быстроты.	1				
57	Удержания.	1				
58	Комплексы упражнений на регулирование массы тела.	1				
59	Защита от ударов.	1				
60	Тренировка равномерным методом для развития выносливости.	1				
61	Преодоление препятствий.	1				
62	Защита от ударов.	1				
63	Элементы тактики лыжных гонок.	1				

64	Контрольная тренировка 2,5-4 км.	1				
65	Загиб руки.	1				
66	Комплексы упражнений на формирование осанки и стройной фигуры.	1				
67	Совершенствование техники классического хода.	1				
68	Тренировка повторным методом для развития быстроты.	1				
69	Защита от ударов ножом.	1				
70	Торможение боковым соскальзыванием.	1				
71	Совершенствование техники лыжных ходов.	1				
72	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата	1				
73	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях органов зрения	1				
74	Подвижные игры. Спуски с гор.	1				
75	Соревнования лыжников класса 3-5 км.	1				
76	Комплексы лечебной гимнастики при нарушениях органов дыхания, кровообращения.	1				



77	Передвижения в висе.	1				
78	Опорные прыжки через препятствия.	1				
79	Преодоление полосы препятствий.	1				
80	Преодоление полосы препятствий.	1				
81	Преодоление полосы препятствий.	1				
82	Лазание по канату.	1				
83	Лапта. Удары по мячу.	1				
84	Ориентирование.	1				
85	Преодоление полосы препятствий с метанием мячей.	1				
86	Преодоление полосы препятствий.	1				
87	Оздоровительная ходьба и бег.	1				
88	Кроссовая подготовка.	1				
89	Лапта. Тактические действия в защите.	1				
90	Метание мяча.	1				
91	Спринтерский бег.	1				
92	Преодоление полосы препятствий с пострадавшим.	1				
93	Лапта. Тактические действия в нападении.	1				
94	Двусторонняя игра.	1				
95	Двусторонняя игра.	1				
96	Двусторонняя игра.	1				

97	Упражнения на брусьях. Упражнения на бревне.	1				
98	Баскетбол. Двусторонняя игра.	1				
99	Футбол. Двусторонняя игра.	1				
100	Баскетбол. Двусторонняя игра.	1				
101	Волейбол. Двусторонняя игра.	1				
102	Футбол. Двусторонняя игра.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

