

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 5 с углубленным изучением предметов гуманитарного цикла г. Оренбурга»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 11 класса
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Васильева Людмила Николаевна

учитель физической культуры

Оренбург 2023

I Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

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, профессиональноприкладной 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.

Личностные результаты проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье, как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способности организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

Личностные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

- I. формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- II. способность формулировать проблему и цели своей работы;
- III. определение адекватных способов и методов решения задачи;
- IV. прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставление их с собственными знаниями по физической культуре
- V. развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном

Познавательные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.
- 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).

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовой бег на 3 км	13 мин 50 с	-
	Кроссовой бег на 2 км	-	10 мин 00 с

II Содержание учебного предмета, курса.

Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции.

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Метание гранаты

Прыжок в длину с разбега. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждений профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивных функций.

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

Спортивные игры. Совершенствование технических приёмов и тактических действий в мини-футболе.

Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе.

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).

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.

Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах

Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования,.

Передвижение на лыжах (теория).

Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. . Гимнастики при занятиях умственной и физической деятельностью.

Индивидуально-ориентированные здоровье-сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.

Прыжок в высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Бег на короткие и средние дистанции.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

Метание гранаты

Оздоровительная ходьба, бег.

Бег на средние дистанции.

Плавание (теория). Прикладное плавание.

Бег на длинные дистанции.

Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе).

Промежуточная аттестация. Зачет

Мини-футбол.

.

III Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Дата		Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов	Примечание
	Планируемая	Фактическая			
1			Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции.	1	
2			Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	
3			Бег на короткие дистанции. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1	
4			Бег на короткие дистанции. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1	
5			Бег на короткие дистанции. Метание гранаты	1	
6			Бег на короткие дистанции. Метание гранаты	1	
7			Прыжок в длину с разбега. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	
8			Прыжок в длину разбега.	1	
9			Прыжок в длину с разбега. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждений профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивных функций.	1	
10			Прыжок в длину с разбега. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	
11			Прыжок в длину с разбега.	1	
12			Спортивные игры. Совершенствование технических приёмов и тактических действий в мини-футболе.	1	
13			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в мини-футболе. Судейство спортивных соревнований по командным видам спорта.	1	
14			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в мини-	1	

			футболе.		
15			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе.	1	
16			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе.	1	
17			Волейбол. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	1	
18			Волейбол. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1	
19			Волейбол. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1	
20			Волейбол. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1	
21			Волейбол. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	
22			Волейбол. Формы организации занятий физической культурой.	1	
23			Волейбол. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	
24			Волейбол. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	
25			Волейбол. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1	
26			Волейбол. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах	1	
27			Волейбол. Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1	
28			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Ритмическая гимнастика.	1	
29			Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и само страховки. Ритмическая гимнастика.	1	
30			Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и само страховки. Ритмическая гимнастика.	1	
31			Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и само страховки. Ритмическая гимнастика.	1	
32			Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и само страховки. Ритмическая гимнастика. Аэробика.	1	
33			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и	1	

			гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Аэробика		
34			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Аэробика.	1	
35			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Аэробика	1	
36			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Аэробика.	1	
37-38			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	2	
39			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	1	
40			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	1	
41			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	1	
42			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	1	
43			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	1	
44			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	1	
45-47			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	3	
48			Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	1	
49			Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, передвижение различными способами, с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опорой.	1	
50-57			Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования, передвижение различными способами, с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опорой.	8	
58-61			Передвижение на лыжах (теория).	1	
62			Прикладная физическая подготовка. Кросс по пересечённой местности с элементами	4	

			спортивного ориентирования, передвижение различными способами, с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опорой.		
63			Подготовка к соревновательной деятельности: совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1	
64-65			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	2	
66-67			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	2	
68-69			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	2	
70-71			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	2	
72-73			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	2	
74-75			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Судейство спортивных соревнований по командным видам спорта.	2	
76-77			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	2	
78			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	1	
79-80			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Индивидуально-ориентированные здоровье-сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	2	
81-82			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	2	
83-85			Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе).	3	
86			Подготовка к соревновательной деятельности: прыжок в высоту с разбега.	1	
87			Прыжок в высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.	1	
88			Прыжок в высоту с разбега.	1	
89			Прыжок в высоту с разбега. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные	1	

		процедуры.		
90		Прыжок в высоту с разбега. Бег на короткие и средние дистанции.	1	
91		Прыжок в высоту с разбега. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	1	
92		Прыжок в высоту с разбега. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1	
93		Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты	1	
94		Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты	1	
95		Прыжок в длину с разбега. Оздоровительная ходьба, бег.	1	
96		Бег на средние дистанции. Метание гранаты	1	
97-98		Плавание (теория). Прикладное плавание.	2	
99		Бег на длинные дистанции.	1	
100		Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе).	1	
101		Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе). Промежуточная аттестация. Зачет	1	
102		Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе).	1	

**Оценочные материалы
11 класс**

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовой бег на 3 км	13 мин 50 с	-
	Кроссовой бег на 2 км	-	10 мин 00 с

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег	16	1100	1300	1500	900	1050	1300
			17	1100	1300	1500	900	1050	1300
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см.	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание кол-во раз, на высокой перекладине - юноши, на низкой перекладине из виса лежа - девушки	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

