

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 55» г. ПЕНЗЫ**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
«Человек – природа»
протокол № 4 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом
совете
протокол № 6 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор
Е.А. Краличкина

приказ № 172-оп
от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(базовый уровень)
(10-11 классы)**

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС, с учетом примерной ООП СОО и основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Лицей № 55» г. Пензы. Программа формируется с учетом психолого-педагогических особенностей развития детей 16-17 лет.

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

Целями реализации программы являются:

- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению;
- достижение выпускниками планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося старшего школьного возраста, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием здоровья.

Достижение поставленных целей при разработке и реализации образовательной организацией основной образовательной программы среднего общего образования предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование российской гражданской идентичности обучающихся;
- сохранение и развитие культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, реализация права на изучение родного языка, овладение духовными ценностями и культурой многонационального народа России;
- обеспечение равных возможностей получения качественного среднего общего образования;
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО);
- обеспечение реализации бесплатного образования на уровне среднего общего образования в объеме основной образовательной программы, а также внеурочную деятельность;
- установление требований к воспитанию и социализации обучающихся, их самоидентификации посредством лично и общественно значимой деятельности, социального и гражданского становления, осознанного выбора профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества, в том числе через реализацию образовательных программ, входящих в основную образовательную программу;
- обеспечение преемственности основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего, профессионального образования;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися основной образовательной программы;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся, для формирования здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

Планируемые результаты опираются на **ведущие целевые установки**, отражающие основной, сущностный вклад предмета «Физическая культура» в развитие личности обучающихся, их способностей.

В структуре планируемых результатов освоения программы выделяются следующие группы:

- 1. Личностные.**
- 2. Метапредметные.**
- 3. Предметные.**

Предметные результаты приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться».

Личностные результаты освоения программы отражают:

1. Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).
2. Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.
3. Готовность к служению Отечеству, его защите.
4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире.
5. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.
6. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.
7. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
8. Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей.
9. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.
10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений.
11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.
13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.
14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Метапредметные результаты освоения программы отражают:

1. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.
2. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты.

3. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.
5. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности.
6. Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.
7. Владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.
8. Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения программы по предмету «Физическая культура» устанавливаются на базовом уровне. Предметные результаты на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки. Предметные результаты освоения программы обеспечивают возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

Требования к предметным результатам освоения базового курса предмета «Физическая культура» отражают:

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).
2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.
3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты приводятся в блоках «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться».

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
 - для слепых и слабовидящих обучающихся:
 - формировать приемы осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
 - формировать представления о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
 - для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
 - овладевать доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности,

использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» (68 часов)

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе урока)

1. Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурное массовое движение. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

3. Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

4. Приемы саморегулирования

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

5. Легкая атлетика

Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований, помощь в судействе. Самоконтроль на занятиях по легкой атлетике.

6. Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений. Самоконтроль на занятиях по гимнастике.

7. Спортивные игры

7.1. Волейбол

Техника безопасности при занятиях волейболом. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Самоконтроль и дозирование нагрузки на занятиях по волейболу. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

7.2. Баскетбол

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

8. Кроссовая (лыжная) подготовка

Техника безопасности при проведении занятий по кроссовой (лыжной) подготовке. Самоконтроль и дозирование нагрузки на занятиях по кроссовой (лыжной) подготовке. Правила проведения соревнований, помощь в судействе.

Легкая атлетика (18 часов)

Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега. Высокий и низкий старты до 40 м с последующим ускорением до 100 м, бег с максимальной скоростью, эстафетный бег, челночный бег. Бег на результат 30, 60, 100 м. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.

Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег 1500, 2000 м (д), 2000, 3000 м (ю). ОРУ. СБУ. Старты из различных исходных положений. Круговая тренировка. Развитие выносливости.

Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега; в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. ОРУ. СБУ. Челночный бег, эстафеты. Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.

Освоение и совершенствование техники метания мяча, гранаты. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность (ю); с места, с укороченного и полного разбега на дальность (д). Метание гранаты: юноши (500-700 г), девушки (300-500 г) - с места, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м (юноши). Метание гранаты на дальность и в цель (на технику и результат). ОРУ. СБУ. Челночный бег. Эстафеты, игры-эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)

Освоение, совершенствование строевых, ОРУ; висов и упоров. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Угол в упоре. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди (девушки). ОРУ на месте. ОРУ с гантелями (юноши); с гимнастическими палками (девушки). Эстафеты.

Развитие координационных, силовых способностей, гибкости.

Освоение и совершенствование акробатических упражнений; лазанья по канату. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках (с помощью). Переворот боком (юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки). Комбинации из освоенных упражнений. ОРУ с предметами. Лазанье по канату. Подтягивания. Прыжки со

скакалкой. Подъем туловища из положения лежа на спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Метание набивного мяча (юноши – 3 кг; девушки – 2 кг). Эстафеты.

Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей; силовой выносливости, гибкости.

Освоение и совершенствование опорного прыжка. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120, 120-125 см. Прыжки в глубину. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) (девушки). ОРУ с предметами. Эстафеты.

Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей.

Спортивные игры - волейбол (10 часов)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках; во встречных колоннах со сменой места; в прыжке. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча; подача на точность. Прием подачи. Прямой нападающий удар через сетку. Прием мяча от сетки. Позиционное нападение; со сменой места. Нападение через 2-ю, 3-ю, 4-ю зоны. Одиночное и групповое блокирование; страховка блокирующих. Игра по упрощенным правилам (учебная игра).

Развитие координационных, психомоторных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости.

Спортивные игры - баскетбол (12 часов)

Совершенствование техники передвижений, владения мячом; тактических действий. Передвижения, остановки, повороты, стойки игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча; в прыжке со средней дистанции; с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом. Варианты ловли и передачи мяча различными способами в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Быстрый прорыв (2 х 1), (3 х 2). Зонная защита, (2х1х2). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон; против зонной защиты. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам (учебная игра).

Развитие координационных, психомоторных способностей.

Кроссовая (лыжная)* подготовка (12 часов)

Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном темпе и переменном темпе: 20-25 мин. (ю); 15-20 мин. (д). Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Длительный бег до 25 мин., кросс (ю); до 20 мин. (д). Бег 3000 м (ю), 2000 м (д). ОРУ. СБУ. СФП. ОФП. Круговая тренировка. Полоса препятствий. Многоскоки. Эстафеты, игры-эстафеты. Игровые задания. Броски набивного мяча. Спортивные игры.

*Учебный материал по лыжной подготовке осваивается обучающимися с учетом погодноклиматических условий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции: до 5 км (д), 6 км (ю).

*В отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается проведение занятий по разделу «Кроссовая подготовка», включающий в себя двигательную активность на свежем воздухе.

Развитие выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе урочной и внеурочной деятельности)

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазанье, перелезание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых разделами программного материала (гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая (лыжная) подготовка, спортивные игры).

Тестирование в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Уровень развития физической культуры обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, особенности их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, осанки;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с обучающимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

11 класс
учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения обучающиеся	ПОКАЗАТЕЛИ для обучающихся 11 класса					
	юноши			девушки		
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м, с	4.4	5.1-4.8	5.2	4.8	5.9-5.3	6.1
Бег 100 м, с	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Челночный бег 3х10 м, с	7.3	8.0-7.7	8.2	8.4	9.3-8.7	9.7
Бег 500 м, мин., с				1.45	1.50	2.00
Бег 800 м мин., с	2.37	2.47	3.00			
Бег 1000 м, мин., с	3.30	3.40	3.55			
6-минутный бег, м	1500	1300-1400	1100	1300	1050-1200	900
Бег 2000 м, мин., с				10.10	11.40	12.40
Бег 3000 м, мин.	15.00	16.00	17.00			
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	230	195-210	180	210	170-190	160
Прыжок в длину с/р, см	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту, см	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты, м	32	26	22	18	13	11
Бег на лыжах 3 км, мин.				19.00	20.00	21.00
Бег на лыжах 5 км, мин.	27.00	29.00	31.00			
Наклон вперед из положения сидя, см	15	9	5	20	12	7
Подтягивание на высокой перекладине из виса	11	8-9	4			
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа				18	13-15	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа				22	17	13
Подъем туловища из положения лежа на спине, 1 мин.	52	47	42	40	35	30
Прыжки со скакалкой, 30 с	65	60	50	75	70	60

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	44
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Спортивные игры (волейбол)	10
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	12
2.2	Кроссовая (лыжная) подготовка	12
	Итого	68

**Тематическое планирование
по физической культуре за курс 11 класса**

№ п/п	Тематические блоки (разделы), кол-во часов	Тема урока, кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся (с учетом программы воспитания)	Использование Э(Ц)ОР
1.	Легкая атлетика - 8 час.	Спринтерский бег, эстафетный бег - 4 час.	Ознакамливаются с ТБ. Выполняют высокий, низкий старты; ОРУ; СБУ; эстафетный бег. Бегают с максимальной скоростью с низкого старта (до 100 м). Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Видеофильм
2.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	Выполняют низкий старт; ОРУ; СБУ; эстафетный бег. Бегают с максимальной скоростью с низкого старта (до 100 м). Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
3.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	Выполняют низкий старт; ОРУ; СБУ; эстафетный бег. Бегают с максимальной скоростью с низкого старта (до 100 м). Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	РЭШ
4.	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	Выполняют ОРУ; СБУ; эстафетный бег. Бегают с максимальной скоростью 100 м. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
5.	Легкая атлетика	Прыжок в длину - 2 час.	Прыгают в длину с разбега; выполняют ОРУ, СБУ; ч/б. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Учи.ру
6.	Легкая атлетика	Прыжок в длину	Прыгают в длину с разбега; выполняют ОРУ, СБУ; ч/б; эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
7.	Легкая атлетика	Метание мяча, гранаты – 2 час.	Метают мяч на дальность с разбега. Выполняют ОРУ, СБУ; ч/б; игровые, эстафетные задания. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Презентация
8.	Легкая атлетика	Метание мяча, гранаты	Метают гранату на дальность и заданное расстояние. Выполняют ОРУ, СБУ; эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
9.	Спортивные игры - 8 час.	Баскетбол - 8 час.	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технических действия. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Видеофильм
10.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технических действия. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	

11.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технических действия. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
12.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технических действия. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
13.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технических действия. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Учи.ру
14.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технических действия. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
15.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технических действия. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
16.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технических действия. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
17.	Гимнастика - 16 час.	Строевые упражнения. Висы и упоры - 5 час.	Ознакамливаются с ТБ. Выполняют строевые упражнения, висы, упоры; упражнения на перекладине, брусьях; эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Видеофильм
18.	Гимнастика	Строевые упражнения. Висы и упоры	Выполняют строевые упражнения, висы, упоры; упражнения на перекладине, брусьях. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
19.	Гимнастика	Строевые упражнения. Висы и упоры	Выполняют строевые упражнения, висы, упоры; упражнения на перекладине, брусьях; эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
20.	Гимнастика	Строевые упражнения. Висы и упоры	Выполняют строевые упражнения, висы, упоры, упражнения на перекладине, брусьях. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
21.	Гимнастика	Строевые упражнения. Висы и упоры	Выполняют строевые упражнения, висы, упоры. Выполняют упражнения на перекладине, брусьях. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
22.	Гимнастика	Акробатические упражнения, лазанье - 6 час.	Выполняют акробатические элементы, лазают по канату. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Презентация
23.	Гимнастика	Акробатические	Выполняют акробатические	

		упражнения, лазанье	элементы, лазают по канату. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
24.	Гимнастика	Акробатические упражнения, лазанье	Выполняют акробатические элементы и комбинации (5 элементов); эстафеты; лазают по канату. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
25.	Гимнастика	Акробатические упражнения, лазанье	Выполняют акробатические элементы и комбинации (5 элементов); эстафеты; лазают по канату. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
26.	Гимнастика	Акробатические упражнения, лазанье	Выполняют акробатические комбинации; комбинацию силовых элементов; эстафеты; лазают по канату. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
27.	Гимнастика	Акробатические упражнения, лазанье	Выполняют ОРУ; лазанье по канату; комбинацию силовых элементов. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
28.	Гимнастика	Опорный прыжок - 5 час.	Выполняют опорный прыжок через коня; ОРУ. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
29.	Гимнастика	Опорный прыжок	Выполняют опорный прыжок через коня; ОРУ. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
30.	Гимнастика	Опорный прыжок	Выполняют опорный прыжок через коня; ОРУ. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	РЭШ
31.	Гимнастика	Опорный прыжок	Выполняют опорный прыжок через коня; ОРУ; эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
32.	Гимнастика	Опорный прыжок	Выполняют опорный прыжок через коня; ОРУ. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
33.	Кроссовая подготовка - 12 час.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий - 12 час.	Ознакамливаются с ТБ. Бегают в равномерном темпе (до 20 (д), 25 (ю) мин.); преодолевают препятствия. Выполняют ОРУ, СБУ. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Учи.ру
34.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бегают в равномерном темпе (до 20 (д), 25 (ю) мин.); преодолевают препятствия. Выполняют ОРУ, СБУ. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
35.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бегают в равномерном темпе (до 20 (д), 25 (ю) мин.); преодолевают препятствия. Выполняют ОРУ, СБУ, СФП; эстафеты. Спортивно-	

			оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
36.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бегают в равномерном темпе (до 20 (д), 25 (ю) мин.); преодолевают препятствия. Выполняют ОРУ, СБУ, ОФП. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
37.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бегают в переменном темпе (до 20 (д), 25 (ю) мин.); преодолевают препятствия. Выполняют ОРУ, СБУ. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
38.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бегают в равномерном темпе (до 20 (д), 25 (ю) мин.); преодолевают препятствия. Выполняют ОРУ, СБУ, СФП; эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
39.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бегают 3000 м (ю), 2000 м (д). Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
40.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бегают в переменном темпе (до 20 (д), 25 (ю) мин.); преодолевают препятствия. Выполняют ОРУ, СБУ, ОФП. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
41.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бегают в переменном темпе (до 20 (д), 25 (ю) мин.); преодолевают препятствия. Выполняют ОРУ, СБУ, ОФП. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Учи.ру
42.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бегают в равномерном темпе (до 20 (д), 25 (ю) мин.); преодолевают препятствия. Выполняют ОРУ, СБУ, СФП; эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
43.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бегают в переменном темпе (до 20 (д), 25 (ю) мин.); преодолевают препятствия. Выполняют ОРУ, СБУ, ОФП. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
44.	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	Бегают в равномерном и переменном темпе 3000 м (ю), 2000 м (д). Выполняют ОРУ, СБУ. Играют. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
45.	Спортивные игры - 10 час.	Волейбол – 10 час.	Ознакамливаются с ТБ. Выполняют технические, тактические действия; играют в волейбол по упрощенным правилам. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Презентация
46.	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют технические, тактические действия; играют в волейбол по упрощенным правилам. Спортивно-	

			оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
47.	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют технические, тактические действия; играют в волейбол по упрощенным правилам. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
48.	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют технические, тактические действия; играют в волейбол по упрощенным правилам. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
49.	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют технические, тактические действия; играют в волейбол по упрощенным правилам. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
50.	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют технические, тактические действия; играют в волейбол по упрощенным правилам. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
51.	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют технические, тактические действия; играют в волейбол по упрощенным правилам. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
52.	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют технические, тактические действия; играют в волейбол по упрощенным правилам. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	РЭШ
53.	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют технические, тактические действия; играют в волейбол по упрощенным правилам. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
54.	Спортивные игры	Волейбол	Выполняют технические, тактические действия; играют в волейбол по упрощенным правилам. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
55.	Спортивные игры - 4 час.	Баскетбол - 4 час.	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технических действия. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Презентация
56.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технических действия. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
57.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технических действия. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	

58.	Спортивные игры	Баскетбол	Выполняют в игре или игровой ситуации тактико-технических действия. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
59.	Легкая атлетика - 10 час.	Спринтерский бег. Эстафетный бег - 4 час.	Бегают с низкого старта с максимальной скоростью; выполняют ОРУ, СБУ, ч/б; эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	РЭШ
60.	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бегают с низкого старта с максимальной скоростью; выполняют ОРУ, СБУ, ч/б; эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
61.	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бегают с низкого старта с максимальной скоростью; выполняют ОРУ, СБУ, ч/б; эстафеты. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
62.	Легкая атлетика	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	Бегают с низкого старта с максимальной скоростью; выполняют ОРУ, СБУ. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
65.	Легкая атлетика	Прыжок в высоту - 4 час.	Прыгают в высоту; выполняют эстафетный бег; ОРУ, СБУ. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	Презентация
66.	Легкая атлетика	Прыжок в высоту	Прыгают в высоту; выполняют эстафетный бег; ОРУ, СБУ. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
67.	Легкая атлетика	Прыжок в высоту	Прыгают в высоту; выполняют эстафетный бег; ОРУ, СБУ. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	
68.	Легкая атлетика	Прыжок в высоту	Прыгают в высоту; выполняют ОРУ, СБУ. Спортивно-оздоровительная деятельность воспитательной направленности.	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013.
2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания.
4. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября».
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.
6. Интернет-ресурсы:
 - проект «Инфоурок» - infouroki.ru;
 - социальная сеть работников образования «Наша сеть» - nsportal.ru;
 - Всероссийское образовательно-просветительское издание «Альманах педагога» - almanahpedagoga.ru;
 - Международный педагогический портал «Солнечный свет»- org.komitet@solncesvet.ru;
 - Всероссийский образовательный «Портал педагога» - portalpedagoga.ru.