

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 20

«РАССМОТРЕНО»
Протокол заседания
школьного
методического
объединения учителей
предметов эстетического
цикла
от 29.08.23 № 1
 / Клочкова
Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
по УВР
 /Пахолка
С.В.
Дата 30.08.2023

« УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ СОШ
№ 20

С.В.Ленецкая
приказ от 31.08.2023 №
240-0



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре на 2022-2023 учебный год

уровень общего образования: среднее общее образование, 11 класс

количество часов: 99

учитель Клочкова Нина Владимировна

г. Новочеркасск, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с Положением о рабочей программе педагога МБОУ СОШ № 20 на основе:

- приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования";

- приказа Минобрнауки России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- основной образовательной программы ФГОС СОО МБОУ СОШ № 20;

На изучение физической культуры в 11 классе согласно Учебному плану МБОУ СОШ № 20 на 2023-2024 учебный год отводится 3 часа в неделю на базовом уровне, что составляет 102 часа в год. В соответствии с календарным учебным графиком школы на реализацию программы по физической культуре в 11 классе запланировано 99 часов (календарно-тематическое планирование предмета составлено с учетом государственных праздничных дней, определенных Правительством РФ). Прохождение программного материала в 11 классе будет обеспечено за счет прохождения тем «эстафетный бег» за один час, вместо 2-х часов, спортивные игры по выбору за 2 часа вместо 4 часов.

Содержание программы реализуется посредством учебно-методического комплекта, состоящего из следующих компонентов:

2. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Лях, 2012г.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.

Личностные результаты

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений,

затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- 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;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям,

добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

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

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и

комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- 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 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.

Содержание учебного предмета физическая культура

№ п/п	Наименование разделов	Характеристика основных содержательных линий	Лабораторные, практические работы, экскурсии, направления проектной деятельности	Использование резерва учебного времени
1	Основы знаний о физической культуре	<p>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.</p> <p>Инструктаж по л/а. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</p> <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.</p> <p>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.</p>		
2	Легкая	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м.		

	атлетика	<p>Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Биохимическая основа метания. Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции. Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Преодоление препятствий. Переменный бег. Гладкий бег.</p>		
3	Волейбол, футбол	<p>В- Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Верхняя прямая подача, нападающий удар. Ф-специальная подготовка: передача мяча; стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; удары по мячу серединой подъема стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; остановка мяча подошвой ведение мяча по прямой; удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;</p>		
4	Гимнастика с элементами акробатики	<p>Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Акробатика, движений руками с ходьбой на месте; сочетание различных положений рук, ног, туловища. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках, строевые упражнения, равновесие, опорный прыжок, лазание. ОРУ без предметов и с предметами; упражнения на гимнастической стенке, с гимн. скамейкой, прохождение полосы препятствий. Лазание в два и три приема. Техника исполнения. Лазание на выносливость. Прыжки через скакалку.</p>		

5	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Развитие кондиционных и координационных способностей.		
6	кроссовая подготовка	Кроссовая подготовка. Бросок малого мяча, прыжки, ходьба и бег, бег по пересеченной местности, метание мяча, подвижные игры на основе л/у. Подвижные и спортивные игры на развитие координации, скорстно-силовых способностей. Развитие силовой выносливости. Равномерный бег 20 минут. Дыхание при беге, безопасность во время бега. Развитие выносливости.		

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	Сроки изучения	Основное содержание темы	Характеристика основных видов учебной деятельности учащихся	Универсальные действия
1	Знания о физической культуре.	в процессе урока	в процессе урока	<p>История физической культуры</p> <p>Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования.</p>	<p>Овладевают знаниями об истории физической культуры.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p>Личностные результаты- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных</p>

2	Гимнастика с элементами акробатики.	22	07.11 27.12	<p>Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования к закаливанию.</p> <p>Организующие команды и приёмы. - построение и перестроение на месте; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; - передвижение в колонне с изменением длины шага. Акробатические упражнения и комбинации. - акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; - кувырок назад в упор присев; - из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. Ритмическая гимнастика (девочки). - стилизованные общеразвивающие упражнения. Опорные прыжки.</p>	<p>Овладевают строевыми упражнениями. Выполняют тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Выполняют общеразвивающие упражнения целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств. Выполняют общеразвивающие упражнения с предметами воздействующие на развитие физических качеств. Осваивают висы и упоры. Выполняют упражнения на снаряде. Выполняют акробатические упражнения. Выполняют гимнастические упражнения на снарядах. Выполняют лазание по канату.</p>	<p>предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам . Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; Метапредметные результаты-приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. Регулятивные универсальные учебные действия Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет: - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; - Владение основами самоконтроля, самооценки,</p>
---	-------------------------------------	----	----------------	---	--	--

3	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	29 9	01.09 14.10 12.04 19.05	<p>- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). - висы согнувшись, висы Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</p> <p>Беговые упражнения: - бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 10 до</p>	<p>Овладевают упражнениями для развития гибкости, силы, координации. Выполняют опорные прыжки. Осваивают упражнения с повышенной амплитудой. Осваивают гимнастическую полосу препятствий.</p> <p>Осваивают технику бега с высокого старта. Овладевают техникой спринтерского бега. Выполняют тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального</p>	<p>принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет: Познавательные универсальные учебные действия - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; Коммуникативные универсальные учебные действия Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:</p>
---	---	-------------	--------------------------------------	---	--	--

4	Спортивные игры.	39	14.10 25.10 09.01 24.03	<p>12 минут; - кроссовый бег; бег на 1000м. - варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения: - прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча: - метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</p> <p>Баскетбол: Специальная подготовка: - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом,</p>	<p>развития физических качеств. Осваивают технику эстафетного бега. Овладевают техникой скоростного бега. Осваивают технику метания малого мяча. Овладевают техникой прыжка в длину. Осваивают бег в равномерном темпе. Осваивают технику бега на длинные дистанции.</p> <p>Овладевают техникой передачи мяча в движении баскетболе. Овладевают техникой ведения мяча в баскетболе. тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Овладевают техникой броска в баскетболе. Приобретают</p>	<p>- определять возможные роли в совместной деятельности; - играть определенную роль в совместной деятельности; - принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; Предметные результаты <i>Выпускник научится:</i> - 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</p>
---	------------------	----	----------------------------------	--	--	---

			<p>змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола; - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам. - броски в кольцо; - действия нападающего против нескольких защитников; <p>Волейбол.</p> <p>Специальная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - прием мяча после подачи; - игра по упрощенным правилам 	<p>опыт выполнения вырывания и выбивания мяча в баскетболе. Овладевают комбинациями из элементов в баскетболе. Осваивают командно-тактические действия нападения в баскетболе. Выполняют тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Приобретают опыт нападения быстрым прорывом в баскетболе. Расширяют двигательный опыт в игровой ситуации.</p> <p>Расширяют двигательный опыт за счет передвижений в волейболе.</p> <p>Выполняют прием и передачу мяча двумя руками снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками. Овладевают нижней подачей в волейболе. Овладевают комбинацией из элементов в волейболе. Осваивают</p>	<p>совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
--	--	--	---	---	--

			<p>мини-волейбола. Футбол. Специальная подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача мяча; - стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; - удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы; - удары по мячу серединой подъема стопы; - остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы; - остановка мяча подошвой - ведение мяча по прямой; - удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; - комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прим мяча, остановка, удар по воротам; - игра головой; - использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; - игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. 	<p>командную тактику игры в волейбол. Приобретают опыт нападения в волейболе.</p> <p>Овладевают игрой в мини-футбол. Выполняют технические действия и приемы в игровой ситуации.</p>	<p>физических кондиций;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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;
--	--	--	--	--	--

						<ul style="list-style-type: none">- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств;- 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;- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
--	--	--	--	--	--	---

Календарно-тематическое планирование. 11 класс.

№ п/п	дата	Тема урока	д/з
		1 полугодие	
1	01.09	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон.	п 21
2	04.09	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 м	п 21
3	06.09	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование.	п 21
4	08.09	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	п 21
5	11.09	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.	п 21
6	13.09	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание.	п 21
7	15.09	Прыжок в длину на результат.	п 1
8	18.09	Метание мяча на дальность.	п 1
9	20.09	Челночный бег.	п 2
10	22.09	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения.	п 2
11	25.09	Челночный бег. Развитие координации.	п 3
12	27.09	Толкание, бросок набивного мяча. Спортивные игры (футбол).	п 3
13	29.09	Развитие выносливости.	п 4
14	02.10	Круговая тренировка.	п 4
15	04.10	Кроссовая подготовка.	п 5
16	06.10	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	п 6
17	09.10	Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	п 6
18	11.10	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М).	п 7
19	13.10	Кроссовый бег.	п 7
20	16.10	Тб. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	п 8
21	18.10	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	п 9
22	20.10	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий.	п 9
23	23.10	Прямой нападающий удар через сетку, нападение через 3-ю зону.	п 10
24	25.10	Учебная игра.	п 10
25	27.10	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест, учебная игра.	
26	08.11	Учебная игра. Развитие координации.	
27	10.11	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	п 20
28	13.11	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	п 20
29	15.11	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	п 20
30	17.11	Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине.	п 20
31	20.11	Упражнения в висах.	п 20
32	22.11	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	п 20
33	24.11	Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка.	п 20
34	27.11	Подтягивания на перекладине. Прыжки на скакалке.	п 25
35	29.11	Сгибание и разгибание рук. Развитие координации.	п 26
36	01.12	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М).	п 27

37	04.12	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д).	п 27
38	06.12	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М).кувырок назад. Сед углом (Д).	п 28
39	0812	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках.	п 29
40	11.12	Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге.	п 33
41	13.12	Комбинации из разученных элементов.	п 30
42	1512	Развитие координационных способностей.	п 23
43	18.12	Прыжки на скакалке за одну минуту – 3.	п 23
44	20.12	Акробатические комбинации из 5 элементов.	п 24
45	22.12	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	п 24
46	25.12	Опорный прыжок через коня.	п 24
47	27.12	Общая физическая подготовка.	
48	10.01	Упражнения на тренажёрах, фитболных мячах.	
49	12.01	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр.	п 22
50	15.01	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	п 22
51	17.01	Передачи мяча различными способами на месте.	п 16
52	19.01	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.	п 16
53	22.01	Развитие скоростных качеств.	п 16
54	24.01	Бросок мяча в движении , быстрый прорыв. Учебная игра.	п 16
55	26.01	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	п 16
56	29.01	Развитие скоростных качеств.	п 11
57	31.01	Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	п 11
58	02.02	Учебная игра в баскетбол. Общая физическая подготовка.	п 12
59	05.02	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	п 12
60	07.02	Ведение мяча с сопротивлением.	п14
61	09.02	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	п 15
62	12.02	Индивидуальные действия в защите.	п 15
63	14.02	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	п 18
64	16.02	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	п 18
65	19.02	Учебная игра в баскетбол.	п 18
66	21.02	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон.	п 18
67	26.02	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	п 18
68	28.02	Нападение через заслон.	п 18
69	01.02	Индивидуальные действия в защите.	п 18
70	04.03	Волейбол. Стойка и передвижение игроков.	п 18
71	06.03	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра.	п 18
72	11.03	Развитие скоростно-силовых качеств.	п 18
73	13.03	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	п14
74	15.03	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	п 15
75	18.03	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	п 15
76	20.03	Учебная игра.	
77	22.03	Учебная игра.	
78	01.04	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90	п 21
79	03.04	Прыжок в высоту с разбега.	п 21
80	05.04	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега.	п 21
81	08.04	Челночный бег, эстафетный бег.	п 8

82	10.04	Челночный бег, эстафетный бег.	п 8
83	12.04	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	п 8
84	15.04	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	п 9
85	17.04	Бег на средние дистанции.	п 9
86	19.04	Развитие координационных способностей.	п 9
87	22.04	Прыжок в длину с места.	п 9
88	24.04	Прыжок в длину с разбега.	п2 1
89	26.04	Прыжок в длину с разбега.	п 17
99	27.04	Бег в равномерном темпе 20-25 минут.	п 17
91	03.04	Бег в равномерном темпе 20-25 минут.	п 19
92	06.05	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М).	п 19
93	08.05	Эстафетный бег.	п 19
94	13.05	Общая физическая подготовка. Футбол.	п 19
95	15.05	Общая физическая подготовка. Футбол.	п 19
96	17.05	Спортивные игры (футбол).	п 19
97	20.05	Спортивные игры по выбору.	п 19
98	22.05	Спортивные игры по выбору.	
99	24.05	Спортивные игры по выбору.	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2013. – 68 с.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2019.
3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 496 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2013. – 526 с.
5. Лях В.И. Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений; под общ. ред. Лях В.И.– М. : Просвещение, 2012.

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ.

1.	Мячи баскетбольные.	13.	Волейбольная сетка.
2.	Мячи футбольные.	14.	Гимнастическое бревно.
3.	Мячи волейбольные.	15.	Гимнастические скамейки
4.	Мячи резиновые(средние).	16.	Стойки для прыжков в высоту.
5.	Мячи набивные (1 кг.)	17.	гимнастический мост.
6.	Мячи фитболы.	18.	Обручи .
7.	Мячи для метания (150г.)	19.	Гимнастические палки.
8.	Конь гимнастический.	20.	Теннисный стол.
9.	Гимнастический козел.	21.	Теннис настольный.
10.	Гимнастические маты.	22.	Беговая дорожка механическая.
11.	Скакалки.	23.	Велотренажер.
12.	Волейбольные стойки.	24.	Бадминтон.

Согласовано

Протокол заседания школьного
методического объединения

От 29.08.2023 г. № 1

_____ / Клочкова Н.В.

Согласовано

Заместитель директора по УВР
_____ /ФИО

Дата 30.08.2023 г.