


Департамент образования Администрации города Омска
бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа №108»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол № 1 от «29» августа 2023г.

 О.С. Змеева

Утверждено

Директор БОУ г. Омска «СОШ № 108»

 И.В.Креницына

Приказ № 197 от «30» августа 2023 г.



Рабочая программа
по предмету «физическая культура»
11 класс

2023– 2024 учебный год

Департамент образования Администрации города Омска
бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска
«Средняя общеобразовательная школа №108»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол № 1 от «29» августа 2023г.
_____ О.С. Змеева

Утверждено
Директор БОУ г. Омска «СОШ № 108»
_____ И.В.Креницына
Приказ № 197 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
по предмету «физическая культура»
11 класс

2023– 2024 учебный год

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования по физической культуре:
- Основной образовательной программой СОО БОУ г. Омска "СОШ №108"
- Программы физической культуры учащихся 10-11 классов (автор В.И. Лях,) М.: Просвещение, 2015г.
- Учебник Физическая культура для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/В.И. Ляха, Б. Мейксона М .Просвещение 2014г

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»

Предметные планируемые результаты

Ученик на базовом уровне научится	Ученик на базовом уровне получит возможность научиться
<p>Раздел: Знания о физической культуре</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации; -использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха , для укрепления собственного здоровья; • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий 	<ul style="list-style-type: none"> • Характеризовать современное олимпийское и физкультурно - массовое движение в мире и России. • Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. • Характеризовать роль и значение режима дня, сохранение и укрепление здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности • Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. • Давать характеристику будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессии. • Характеризовать основные виды адаптивной физической культуры. • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

физическими упражнениями.	
Раздел: Лёгкая атлетика	
Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, в метаниях,(лёгкими и тяжёлыми предметами)	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега. Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, контролировать своё самочувствие по ЧЧС. Вести дневник самоконтроля.
Раздел: Гимнастика с элементами акробатики	
Выполнять упражнения по коррекции и профилактике зрения и осанки упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации гибкости) оценивать величину нагрузки по частоте пульса. Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности. Выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение, выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации. Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
Раздел: Лыжная подготовка	
-выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций. Выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона изученными способами.	Использовать технику изученных ходов для лыжных прогулок и туристских походов с оздоровительной направленностью.
Раздел : Спортивные игры.	
Выполнять основные технические действия и приёмы в волейболе и баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности.	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. Самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений.

	Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
--	--

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник на базовом уровне научится:

- 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 учётом 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Выпускник на базовом уровне научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Личностные планируемые результаты

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского 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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

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, бережные 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 эколого-направленной деятельности;

эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

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

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

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

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.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

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

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник на базовом уровне 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 на базовом уровне 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник на базовом уровне научится:

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри гимназии, 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.

Воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни:

- ценностное отношение к жизни во всех её проявлениях, , своему здоровью, здоровью родителей, членов своей семьи, педагогов, сверстников;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, взаимной связи здоровья человека
 - знание единства и взаимовлияния различных видов здоровья человека: физического, физиологического, психического, социально-психологического, духовного, репродуктивного, их обусловленности внутренними и внешними факторами;
 - знание основных социальных моделей, вариантов здорового образа жизни;
 - знание норм и правил экологической этики, законодательства в области экологии и здоровья;
 - знание традиций нравственно-этического отношения к природе и здоровью в культуре народов России;
 - знание глобальной взаимосвязи и взаимозависимости природных и социальных явлений;

- умение выделять ценность экологической культуры, экологического качества окружающей среды, здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, при взаимодействии с людьми; адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье человека;
- умение анализировать изменения в окружающей среде и прогнозировать последствия этих изменений для природы и здоровья человека;
- умение строить свою деятельность и проекты с учётом создаваемой нагрузки на социоприродное окружение;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- резко негативное отношение к курению, употреблению алкогольных напитков, наркотиков и других психоактивных веществ (ПАВ); отрицательное отношение к лицам и организациям, пропагандирующим курение и пьянство, распространяющим наркотики и другие ПАВ;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья;
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества, всестороннего развития личности;
- знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;
- умение рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность, оптимально сочетать труд и отдых, различные виды активности в целях укрепления физического, духовного и социально-психологического здоровья;
- проявление интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях, туристическим походам, занятиям в спортивных секциях, военизированным играм;
- формирование опыта участия в общественно значимых делах по охране природы и заботе о личном здоровье и здоровье окружающих людей;
- овладение умением сотрудничества (социального партнёрства), связанного с решением местных экологических проблем и здоровьем людей;
- опыт участия в разработке и реализации учебно-исследовательских комплексных проектов с выявлением в них проблем экологии и здоровья и путей их решения

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание	Основные виды учебной деятельности
Раздел : Знания о физической культуре	
Социокультурные основы- Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение (Спорт для всех), их социальная направленность и формы организации.	Обосновывают пользу индивидуальных самостоятельных занятий. Работают в парах с целью усвоения и проведения разных форм индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленности. Раскрывают возможные негативные последствия неправильной организации режима дня. Раскрывают значение спортивно массовых мероприятий и объясняют пункты, которые включаются в положение о соревнованиях (цели и задачи, руководство, время и место проведения, программа, участники, условия проведения и зачёт, порядок награждения, форма заявки и сроки её предоставления.)

Психолого- педагогические основы-способы индивидуальной организации , планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними.

Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания.

Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности.

Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика), развитие физических качеств.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание)

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима.

Основы техники безопасности и профилактике травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального

Готовят доклады на тему «Спортивно- массовые соревнования в школе.

Раскрывают основные понятия связанные с олимпийским движением.

Сравнивают особенности разных типов телосложения; анализируют и сравнивают особенности методик применения упражнений по увеличению и по снижению массы тела человека ; раскрывают причины, приводящие к избыточному весу, ожирению и перечисляют основные средства в профилактике ожирения.

Сравнивают достоинства и ограничения в применении современных спортивно – оздоровительных систем физических упражнений; ищут информацию и готовят доклады.

Раскрывают негативные последствия употребления наркотиков, алкоголя, табака, анаболических препаратов; готовят доклады на эту тему.

Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования, объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно- гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

Используют навыки закаливания в повседневной жизни.

<p>здорового стиля жизни. Закрепление навыков закаливания. Закрепление приемов саморегуляции. Закрепление приемов самоконтроля.</p>	<p>Применяют приёмы саморегуляции и самоконтроля на уроках физической культуры.</p>
<p>Раздел : Лёгкая атлетика</p>	
<p>Беговые, прыжковые метательные упражнения. Круговая тренировка.</p>	<p>Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых ,прыжковых и метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют л\а упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения л\а упражнений, соблюдают правила безопасности. Используют длительный бег для развития выносливости. Используют л\а упражнения для развития скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей. Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест занятий . Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>Раздел: Гимнастика с элементами акробатики</p>	
<p>Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование упражнений общеразвивающей направленности без предметов и с предметами. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных , силовых, скоростно-силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p>Чётко выполняют строевые приёмы. Составляют комплексы из числа разученных упражнений , демонстрируют их. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами , технику акробатических упражнений . Составляют комбинации из числа ранее изученных упражнений . Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых скоростно – силовых способностей, а так же для развития гибкости и силовой выносливости.</p>

<p>Раздел : Лыжная подготовка. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Элементы тактики лыжных гонок Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 8 км. (ю)</p>	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. выявляя и устраняя типичные ошибки .Взаимодействуют со сверстниками. соблюдают технику безопасности. Моделируют технику лыжных ходов.</p>
<p>Раздел : Спортивные игры. Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий. тактических действий в нападении и защите.</p>	

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по физической культуре. 11 класс

Тема, раздел	кол-во часов		Целевые приоритеты программы воспитания на уровне среднего общего образования
Легкая атлетика	15		1,2,5,6,8,9,10
Баскетбол	12		2,3,5,6,8,9,10
Гимнастика с элементами акробатики	18		2,3,5,6,8,9,10
Волейбол	6+21		5,8,9,10
Лыжная подготовка	15		5,8,9,10
Легкая атлетика	15		5,8,9,10
резерв	3		
итого	105		

Целевые приоритеты программы воспитания

УРОВЕНЬ СОО:

Приобретение школьниками опыта осуществления социально значимых дел:

- 1- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;*
- 2- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;*
- 3- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;*
- 4- опыт природоохранных дел;*
- 5- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;*
- 6- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;*
- 7- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;*
- 8- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;*
- 9- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;*
- 10- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.*

Тематическое планирование. Физическая культура. 11 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Содержание	Даты				
				11А		11Б		
		Тема: Легкая атлетика- 15 часов						
1	1 Т	ТБ по легкой атлетике. Совершенствование техники спринтерского бега.	ОРУ .Прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон до40м. Лапта.					
2	2	Эстафетный бег. Передача палочки сверху.	Беговые и прыжковые упражнения. Стартовый разгон, техника эстафетного бега.					
3	3	Совершенствование тактики эстафетного бега .	Беговые и прыжковые упражнения. Тактика эстафетного бега. Футбол.					
4	4	Бег в медленном темпе до 8 мин с 3-4 ускорениями по 50-60м.	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий. Футбол.					
5	5 Т	Основные формы и виды физических упражнений. Метание теннисного мяча с укороченного разбега в коридор 10м.	Т.Б. при метании. ОРУ. Бег в переменном темпе до 8 мин. Метание т. мяча в коридоре 10 м.					
6	6 Т	Техника метания гранаты на дальность. ТБ при гранат. метании Бег 100м.	Т.Б. при метании гранаты . Техника метания гранаты. Бег 100 м. Развитие скоростно - силовых качеств.					
7	7	Техника метания гранаты на заданное расстояние.	Эстафета 4*200 Развитие скоростно - силовых качеств. Метание гранаты на заданное расстояние.					
8	8	Развитие координационных способностей.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления.					
9	9	Развитие выносливости (до 10 мин-дев., 12мин-юн.).	Беговые и прыжковые упражнения .Развитие выносливости. Лапта.					
10	10 Т	Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Преодоление полосы препятствий.	ОРУ. Полоса препятствий. Развитие координационных способностей.					
11	11	Метание в горизонтальную и вертикальную цель теннисным мячом.	ОРУ. Метание в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м.) с расстояния до 20м. (ю) 12-14м. (д) Развитие скоростных способностей.					
12	12 Т	Способы регулирования и контроля физических нагрузок. Бег до 12 мин-дев., 14 мин- юноши	ОРУ. Развитие выносливости.					

13	13 Т	Механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Развитие выносливости .	ОРУ. Равномерный бег до 12 мин. (д) 14 мин.(ю)						
14	14	Бег 2000м-дев., 3000-юноши. Судейство.	ОРУ. Бег на время 2000м.(Д) 3000(Ю) Судейство.						
15	15 Т	Значение ГТО в жизни человека. Развитие координационных способностей.	Прыжковые и беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Т,Б. при прыжках в длину.						
		Тема: Баскетбол-12 часов							
16	1 Т	ТБ по спортивным играм. Тактические действия игроков в защите.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.						
17	2	Техника передачи мяча одной рукой в движении парой.	СБУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления. Учебно - тренировочная игра 4 на 4						
18	3 Т	Способы регулирования массы тела. Освоение ловли отскочившего мяча от щита.	ОРУ. Варианты ловли ,бросков мяча. Учебная игра . Судейство.						
19	4	Тактические действия в нападении.	Развитие прыгучести. Командные тактические действия . Учебная игра Судейство.						
20	5	Совершенствование пройденных упражнений и игровых ситуаций в учебной игре.	ОРУ. Учебно - тренировочная игра.						
21	6	Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий.	ОРУ. Учебно-тренировочная игра с применением тактических действий. Судейство.						
22	7	Действия против игрока без мяча и с мячом.	ОРУ. Учебная игра с заданием.						
23	8	Индивидуальные и командные действия в учебной игре. Судейство.	Развитие силовых качеств. Учебная игра.						
24	9	Совершенствование технической и тактической подготовки .	Развитие силовых способностей. Учебная игра с применением изученных тактических действий.						
25	10	Совершенствование технической и тактической подготовки .	Развитие координационных способностей. Учебная игра. Судейство.						
26	11	Круговая тренировка .Учебная игра.	Круговая тренировка с применением баскетбольных мячей. Учебная игра.						

27	12	Круговая тренировка. Учебная игра.	ОРУ. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.						
		Тема: Гимнастика с элементами акробатики- 18 часов							
28	1 Т	ТБ по гимнастике. Совершенствование строевых упражнений.	ОРУ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Развитие координационных способностей.						
29	2 Т	Современное олимпийское движение. Совершенствование висов и упоров.	ОРУ. Совершенствование висов и упоров. Развитие гибкости.						
30	3	Упражнения с предметами.	Строевые приёмы. Упражнения в равновесии.						
31	4	Совершенствование ОРУ с предметами.	Развитие силовых качеств.						
32	5	Акробатика.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок через препятствие(ю) сед углом; стоя на коленях наклон назад(д)						
33	6 Т	Совершенствование акробатических упражнений. Единоборства. Виды. Прикладное значение.	ОРУ на развитие гибкости . Акробатика.						
34	7	Силовые упражнения единоборства в парах.	Развитие силовых качеств.						
35	8	Освоение стойки на руках с помощью (юн.), на лопатках (дев.).	Развитие силовых качеств. Акробатика.						
36	9	Комбинации из основных элементов.	Подтягивание (юн.), пресс (дев.) Развитие координационных способностей.						
37	10 Т	История и характеристика адаптивного спорта . Круговая тренировка	ОРУ. Круговая тренировка с использованием акробатических упражнений.(5станций)						
38	11	Круговая тренировка.	ОРУ. Круговая силовая тренировка (6 станций)						
39	12	. Круговая тренировка.	ОРУ. круговая силовая тренировка с использованием отягощений (ю)						
40	13	Развитие координационных способностей .	ОРУ с предметами обручи(д) эспандеры (ю) упражнения в равновесии						

41	14	Акробатика.	Совершенствование ОРУ с предметами. Переворот боком (ю) стойка на лопатках (д)						
42	15	Комбинации из освоенных элементов.	Развитие скоростно-силовых способностей.						
43	16 Т	История Паралимпийских игр. Развитие гибкости.	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных элементов .Игра «Силовой треугольник»						
44	17	Развитие силовой выносливости.	ОРУ. Прыжки в глубину (ю) Упражнения в равновесии (д) Игра «Силовой треугольник»						
45	18	Комбинации из освоенных элементов.	ОРУ на развитие гибкости. Комбинации из освоенных элементов.						
		Тема: Волейбол- 6 часов							
46	1 Т	ТБ по спортивным играм. Техника приема и передачи мяча.	ОРУ. Развитие прыгучести. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передачи мяча						
47	2	Комбинация из основных элементов техники. Судейство.	Развитие координации. Варианты подачи мяча. Учебная игра .Судейство.						
48	3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.							
49	4	Совершенствование техники подачи мяча.	Развитие скоростно-силовых качеств Варианты подачи мяча. Учебная игра.						
50	5 Т	Правовые основы физической культуры и спорта. Варианты нападающего удара через сетку.	Развитие скоростно-силовых качеств Варианты блокирования. Учебная игра						
51	6	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	. Учебная игра .Судейство. Развитие силовых качеств.						
		Тема: Лыжная подготовка-15 часов							
52	1 Т	Техника безопасности по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 3 км-юн., до 2 км-дев.	Переход с одновременных ходов на переменные.						
53	2 Т	Правила проведения самостоятельных занятий. Прикидка на скорость (2 км)	Развитие скоростно-силовых качеств.						
54	3	Контроль одновременного хода.	Контроль одновременного хода. Техника						

			конькового хода (юн.)						
55	4 Т	Тактика в лыжных гонках. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Техника перехода с одновременного двухшажного на переменный и наоборот.						
56	5	Прикидка на скорость: 3км-юн., 2км-дев.	Развитие скоростных качеств. 3км. (ю) 2км.(д)						
57	6	Развитие выносливости.	Прохождение доб км (ю) 4 (д)						
58	7	Техника подъёмов и спусков.	Повторение техники спусков и подъёмов с повтором на спуске.						
59	8	Прохождение дистанции: до 6км-юн., 4 км-дев.	Прохождение дистанции: до 6км-юн., 4 км-дев.						
60	9		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.						
61	10	Развитие скоростно-силовых качеств.	Игра «Лыжный спринт с поворотами»						
62	11 Т	Особенности физической подготовки лыжника. Развитие скоростно-силовых качеств.	Эстафеты 3×300						
63	12	Прохождение дистанции до 5 км – дев., до 6 км- юн.	Переход с одновременных ходов на попеременные.						
64	13	Соревнования на дистанции 5 км.- юн. Судейство	Соревнования на дистанции 5 км.- юн. Судейство						
65	14	Соревнования на дистанции 3 км.- дев., Судейство.	Соревнование на дистанции 3км. (д) Судейство.						
66	15	Техника лыжных ходов.	Техника лыжных ходов. Развитие выносливости.						
		Тема: Волейбол- 21 час.							
67	1 Т	ТБ по спортивным играм. Техника приема и передачи мяча.	ОРУ. Варианты техники приёма и передачи мяча . Учебная игра.						
68	2	Совершенствование техники перемещения , поворотов, стоек.	ОРУ. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра. Развитие прыгучести.						
69	3	Варианты техники приема и передачи мяча.	Развитие координационных способностей. Учебная игра.						
70	4	Совершенствование нижней передачи мяча и приема мяча с подачи.	Развитие координации. Совершенствование нижней передачи мяча и приема мяча с подачи. Учебная игра.						

71	5	Совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку. Игра по правилам.					
72	6	Совершенствование верхней прямой подачи.	Варианты нападающего удара. Тактические действия в защите. Судейство.					
73	7	Одиночное блокирование, страховка.	ОРУ на развитие прыгучести. Совершенствование техники защитных действий в учебной игре.					
74	8 Т	Причины возникновения вредных привычек и их влияние на будущее поколение. Техника защитных действий . Судейство	ОРУ. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Учебная игра.					
75	9	Нападающий удар из зоны 3.	Учебная игра с применением изученных действий.					
76	10	Овладение верхней передачей мяча назад.	Развитие силовых качеств. Учебная игра с заданием .					
77	11	Аутогенная тренировка . О.Ф.П.	Развитие силовых качеств. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.					
78	12	Учебная игра в волейбол. Практика судейства.	ОРУ. Совершенствование тактики игры.					
79	13 Т	ТБ по спортивным играм. Развитие силовых качеств.	Развитие силовых качеств. Учебная игра с заданием.					
80	14 Т	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника верхней прямой подачи.	Развитие прыгучести. Совершенствование тактики игры					
81	15	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование тактических действий.					
82	16	Варианты блокирования нападающих ударов. Судейство.	Развитие силовых качеств. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.					
83	17	Совершенствование приема мяча сверху и снизу двумя руками.	ОРУ. Варианты приёма мяча. Учебная игра.					
84	18	Закрепление второй передачи в зоне 2 и 4. Практика судейства.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.					
85	19	Совершенствование второй	Овладение игрой и комплексное развитие					

		передачи в зоне 2 и 4 в учебной игре	психомоторных способностей.					
86	20 Т	Основы организации двигательного режима. Круговая тренировка.	Круговая тренировка. Совершенствование нападающего удара в учебной игре.					
87	21	Круговая тренировка.	Круговая тренировка. Совершенствование блокировки в учебной игре.					
		Тема: Легкая атлетика- 15 часов						
88	1 Т	ТБ по легкой атлетике. Развитие выносливости	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники длительного бега.					
89	2	Урочные и неурочные формы занятий. Совершенствование эстафетного бега	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег.					
90	3	Переменный бег до 5 км.	Повторение стартового разгона. Переменный бег до 5 км . (ю) 3км(д)					
91	4	Овладение эстафетным бегом.	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.					
92	5 Т	. ТБ при метании гранаты. Стартовый разгон с преследованием.	Совершенствование прыжков в длину с разбега . Стартовый разгон с преследованием. Метание мяча весом 150 гр. с 4-5 бросковых шагов(ю) с места (д)					
93	6 Т	Адаптивная физическая культура. Метание гранаты в коридоре шириной 10м.	Развитие силовых качеств. Метание гранаты. Футбол.					
94	7	Бег 100м с низкого старта.	Совершенствование прыжков в длину с разбега . Бег 100 м.на результат.					
95	8	Совершенствование метания гранаты.	Совершенствование метания гранаты весом 500-700гр. с колена (ю) 300-500гр. с укороченного разбега (д) Лапта.					
96	9	Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки и многоскоки. Преодоление полосы препятствий. Футбол.					
97	10	Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Лапта.					
98	11	Развитие выносливости: до 12м –	ОРУ. Бег с гандикапом. Эстафета.					
99	12 Т	дев., 14м –юн. Прикладное значение для упражнений. Кросс- 1 км	Совершенствование прыжков в длину с разбега. Кросс 1 км.					
100	13	Развитие скоростно-силовых	Прыжковые упражнения. Эстафеты.					

		способностей.						
101	14 Т	Биохимические основы плавания. Развитие скоростно –силовых качеств.	Прыжки и многоскоки. Броски набивного мяча. Лапта.					
102	15 Т	Правила поведения на воде ,помощь при утоплении. Двигательный режим на лето.	Игровой урок.					
103		Резерв						
104		Резерв						
105		резерв						