

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 381 Кировского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»

Председатель МО учителей
«Физической культуры и
ОБЖ»
_____ Гуторова М. В.
Протокол № 5
от «19» мая 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
_____ Яковлева Е.В.
«19» мая 2023г.

«Утверждаю»

ВРИО директора школы № 381
Кировского района СПб
_____ С.Ю.Варчева
Приказ № 97
от «22» мая 2023г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для 11 «А» класса
(универсальный профиль)
(базовый уровень)
3 часа в неделю (102ч.)**

Составитель:

учитель физической культуры
ГБОУ СОШ № 381
Кировского района Санкт-Петербурга
Петров Юрий Александрович

2023 / 2024 учебный год
Санкт - Петербург

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена для 11а класса ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга в соответствии с:

- Основной общеобразовательной программой среднего общего образования ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга, утвержденной приказом директора №97 от 22.05.2023;
- Локальным актом «Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга», утвержденного приказом директора № 72 от 11.05.2022
- Локальным актом «Положение об оценивании знаний обучающихся ГБОУ СОШ №381 Кировского района Санкт-Петербурга», утвержденного приказом директора № 150 от 28.12.2021
- Локальным актом «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №381 Кировского района Санкт-Петербурга», утвержденного приказом директора № 69 от 28.08.2020

Актуальность изучения учебного предмета «Физическая культура»:

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продленного дня), внеклассной работе по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы)- достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цели с учетом специфики учебного предмета «Физическая культура»:

Целью школьного физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимального уровня двигательных способностей, знаний и навыков в области физической культуры, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи учебного предмета «Физическая культура»:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, силы и гибкости) способностей;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; • овладение школой движений;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Учебно - методический комплекс:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2019.

Место учебного предмета «Физическая культура»: на изучение предмета в учебном плане ГБОУ СОШ №381 на 2023-2024 учебный год выделено 3 часа в неделю (102 часа в год) из федерального компонента.

Особенности организации учебного процесса по предмету: используемые формы, методы, средства обучения

Формы обучения:

- фронтальная;
- групповая (в том числе и работа в парах);
- индивидуальная.

Традиционные методы обучения:

1. Словесные методы; рассказ, объяснение, беседа.
2. Практические методы: физические упражнения, для учащихся имеющих освобождение от физических нагрузок даются задания теоретического характера по параграфам учебника.

Активные методы обучения: групповая и парная работа, игровое проектирование, подвижные игры и другие.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов ;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с

соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе

- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования

- позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и

регуляции своей деятельности.

- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно - массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать

собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **результаты** изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Календарно-тематическое планирование в 11 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол). Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку, в данном планировании переданы на кроссовую подготовку.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены: на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Поурочно – тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».

№ п/п	Дата урока	Тема урока.	Практика	Контроль	Оборудование	Планируемые результаты обучения
Раздел 1: Легкая атлетика-23 ч.						
1/1		Правила охраны труда на уроках по лёгкой атлетике.		Работа на уроке		Знают правила ТБ на уроках физкультуры.
2/2		Л.А. Метание Мяча	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность.	Работа на уроке	Секундомер, мяч для метания.	Умеют метать мяч на дальность, знают как подобрать разбег.
3/3		Л.А. Метание Мяча	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность.	Работа на уроке	Секундомер, мяч для метания.	Умеют метать мяч на дальность, знают как подобрать разбег.
4/4		Л.А. Метание Мяча	Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов на дальность.	Работа на уроке	Секундомер, мяч для метания.	Умеют метать мяч на дальность, знают как подобрать разбег.
5/5		Л/А спринт 100 зачёт	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спринт. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Работа на уроке	Секундомер	Пробегут 100м с максимальной скоростью. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности.
6/6		Л/А спринт 30 60	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спринт. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Работа на уроке	Секундомер	Пробегут 30, 60м с максимальной скоростью. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности.

7/7		Л/А спринт 60 100	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спринт. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Работа на уроке	Секундомер	Пробегют 60, 100м с максимальной скоростью. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности.
8/8		Л/А спринт 100 кросс	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спринт. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер	Пробегют 100м с максимальной скоростью. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают технику безопасности.
9/9		Л.А. Прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Работа на уроке	Секундомер, рулетка.	Выполняют прыжок в длину с разбега. Соблюдают правила безопасности.
10/10		Л.А. Прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Работа на уроке	Секундомер, рулетка.	Выполняют прыжок в длину с разбега. Соблюдают правила безопасности.
11/11		Л.А. Прыжки в длину с разбега. Коррекция.	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Работа на уроке	Секундомер, рулетка.	Выполняют прыжок в длину с разбега. Соблюдают правила безопасности.
12/12		Л.А. Кроссовая подготовка	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер	Пробегают дистанцию 1500 м. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки

						в процессе освоения.
13/13		Кроссовая подготовка	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер	Пробегают дистанцию 1500 м Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
14/14		Л/А Кроссовая подготовка. Коррекция.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер	Пробегают дистанцию 1500 м Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
15/15		Л/А Кроссовая подготовка Коррекция.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер	Пробегают дистанцию 1500 м Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
16/16		Л/А Кроссовая подготовка Коррекция.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер	Пробегают дистанцию 1500 м Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
17/17		Л/А Кроссовая подготовка Коррекция.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер	Пробегают дистанцию 1500 м Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
18/18		Л/А Кроссовая подготовка Коррекция.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер	Пробегают дистанцию 1500 м Описывают технику выполнения беговых

						упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
19/19		Л/А Кроссовая подготовка Коррекция.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер	Пробегают дистанцию 1500 м Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
20/20		Л/А 6 мин. бег	Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
21/21		Л/А 6 мин. бег	Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер	Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
22/22		Л/А Кроссовая подготовка	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта».	Работа на уроке	Секундомер	Обучаются бежать в равномерном темпе 20 минут. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
23/23		Кроссовая подготовка	Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спортивная игра «Лапта».	Работа на уроке	Секундомер	Обучаются бежать в равномерном темпе 20 минут. Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Раздел 2: Акробатика – 9ч.						

24/1		Акробатика Правила охраны труда		Работа на уроке	Гимнастические маты.	Знают технику безопасности на уроках акробатики.
25/2		Акробатика кувырок	ОРУ. Акробатические упражнения.	Работа на уроке	Гимнастические маты.	Умеют выполнять акробатические упражнения соблюдая технику безопасности.
26/3		Акробатика мост из положения стоя	ОРУ. Акробатические упражнения.	Работа на уроке	Гимнастические маты.	Умеют выполнять акробатические упражнения соблюдая технику безопасности.
27/4		Акробатика пресс	ОРУ. Акробатические упражнения.	Работа на уроке	Гимнастические маты.	Умеют выполнять акробатические упражнения соблюдая технику безопасности.
28/5		Акробатика сойка на лопатках	ОРУ. Акробатические упражнения.	Работа на уроке	Гимнастические маты.	Умеют выполнять акробатические упражнения соблюдая технику безопасности.
29/6		Акробатика мост из пол. стоя	ОРУ. Акробатические упражнения.	Работа на уроке	Гимнастические маты.	Умеют выполнять акробатические упражнения соблюдая технику безопасности.
30/7		Акробатика кув. назад в п. шпагат	Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе	Работа на уроке	Гимнастические маты.	Используют разученные упражнения при решении задач физической и технической подготовки.
31/8		Акробатика связка из ранее из.	Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе	Работа на уроке	Гимнастические маты.	Используют разученные упражнения при решении задач физической и технической подготовки.
32/9		Акробатика связка из ранее изуч.	Выполнение комбинации упражнений на технику. Подтягивание в висе	Работа на уроке	Гимнастические маты.	Используют разученные упражнения при решении задач физической и технической подготовки.

Раздел 3: Гимнастика – 16ч.						
33/1		Гимнастика правила О.Т.	ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок.	Работа на уроке	Гимнастическа я палка, гимнастически е маты,гимнасти ческий конь.	Обучаются выполнять опорный прыжок. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
34/2		Гимнастика опорн. прыжок	ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок.	Работа на уроке	Гимнастическа я палка, гимнастически е маты,гимнасти ческий конь.	Обучаются выполнять опорный прыжок. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
35/3		Гимнастика опорный прыжок	ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок.	Работа на уроке	Гимнастическа я палка, гимнастически е маты,гимнасти ческий конь.	Обучаются выполнять опорный прыжок. Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
36/4		Гимнастика опорный прыжок	ОРУ с предметами. Эстафеты. Опорный прыжок.	Работа на уроке	Гимнастическа я палка, гимнастически е маты,гимнасти ческий конь.	Обучаются выполнять опорный прыжок. Используют данные упражнения для развития скоростно - силовых способностей.
37/5		Гимнастика бревно	ОРУ с предметами. Эстафеты. Бревно.	Работа на уроке	Гимнастическа я палка, гимнастически е маты, гимнастически й конь, бревно.	Умеют выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
38/6		Гимнастика канат	ОРУ с предметами. Эстафеты.	Работа на уроке	Гимнастическа я палка,	Умеют выполнять акробатические упражнения

			Бревно.		гимнастически е маты, гимнастически й конь, бревно.	раздельно и в комбинации. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
39/7		Гимнастика канат	Упражнения для правильного хвата. Лазание по канату.	Работа на уроке	Маты, канат.	Умеют лазать по канату.
40/8		Гимнастика брусья	Отдельные элементы и комбинации на брусьях.	Работа на уроке	Маты, брусья.	Выполняют акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
41/9		Гимнастика брусья.	Отдельные элементы и комбинации на брусьях.	Работа на уроке	Маты, брусья.	Выполняют акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
42/10		Гимнастика. Упр. на брусьях.	Отдельные элементы и комбинации на брусьях.	Работа на уроке	Маты, брусья.	Выполняют акробатические упражнения раздельно и в комбинации. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей.
43/11		Гимнастика Связка из ранее изученных эл.	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три	Работа на уроке	Маты.	Выполняют акробатические упражнения раздельно и в комбинации, лазают по канату в два приема. Используют данные упражнения для развития силовых способностей

			приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей			и силовой выносливости.
44/12		Гимнастика Связка из ранее изученных эл..	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Работа на уроке	Маты.	Выполняют акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазают по канату в два приема. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
45/13		Гимнастика Связка из ранее изученных эл..	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Работа на уроке	Маты.	Выполняют акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазают по канату в два приема. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
46/14		Гимнастика Связка из ранее изученных эл..	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Работа на уроке	Маты.	Выполняют акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазают по канату в два приема. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
47/15		Гимнастика Связка из ранее изученных эл..	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя,	Работа на уроке	Маты.	Выполняют акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазают по канату в два приема. Используют

			без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей			данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
48/16		Гимнастика Связка из ранее изученных эл..	Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат, «мост» из положения стоя, без помощи (девочки). Лазание по шесту в три приема. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Работа на уроке	Маты.	Выполняют акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазают по канату в два приема. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Раздел 4: Спортивные игры – 18ч.						
49/1		Спорт. игры Правила охраны труда на уроках.	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
50/2		Б/Б ведение мяча	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
51/3		Б/Б ведение мяча	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
52/4		Б/Б бросок мяча	Стойка и перемещение	Работа на	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол

			игрока. Игра по упрощенным правилам	уроке		по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
53/5		Бросок мяча в движении	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
54/6		Двусторонняя игра	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
55/7		Б/Б Стритбол	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
56/8		Б/Б Стритбол	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
57/9		Б/Б стритбол	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных

						способностей.
58/10		Б/Б Штрафной бросок игра	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
59/11		Б/Б Штрафной бросок игра	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
60/12		Б/Б Штрафной бросок игра	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
61/13		Б/Б Баскетбол	Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.
62/14		Б/Б Баскетбол	Остановка прыжком. Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением	Работа на уроке	Мяч.	Учатся играть в баскетбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

			позиций. Развитие координационных способностей.			
63/15		Б/Б Баскетбол	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	Мяч.	Играют в баскетбол по упрощенным правилам. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.
64/16		Б/Б Баскетбол	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.	Работа на уроке	Мяч.	Обучаются играть в баскетбол по упрощенным правилам. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
65/17		Б/Б Баскетбол	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола	Работа на уроке	Мяч.	Закрепляют умение играть в баскетбол по упрощенным правилам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности
66/18		Б/Б Баскетбол	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.	Работа на уроке	Мяч.	Закрепляют умение играть в баскетбол по упрощенным

			Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила баскетбола			правилам. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают технику безопасности
Раздел 5: Лёгкая атлетика – 6ч.						
67/1		Кроссовая подготовка	Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер.	Умеют распределять силы во время бега.
68/2		Кроссовая подготовка	Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер.	Умеют распределять силы во время бега.
69/3		Кроссовая подготовка 10 мин.	Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер.	Умеют распределять силы во время бега.
70/4		Кроссовая подготовка.	Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер.	Умеют распределять силы во время бега.
71/5		Кроссовая подготовка	Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер.	Умеют распределять силы во время бега.
72/6		Кроссовая подготовка 15 мин.	Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер.	Умеют распределять силы во время бега.
Раздел 6: ОФП – 9ч.						
73./1		ОФП Правила охраны труда	ОФП. Упражнения на плечевой пояс, торс, ноги.	Работа на уроке	Секундомер, маты.	Умеют правильно выполнять упражнения с отягощениями.
74/2		ОФП Развитие силы рук	ОФП. Упражнения на плечевой пояс, торс, ноги.	Работа на уроке	Секундомер, маты.	Умеют правильно выполнять упражнения с отягощениями.
75/3		Развитие силы рук	ОФП. Упражнения на плечевой пояс, торс, ноги.	Работа на уроке	Секундомер, маты.	Умеют правильно выполнять упражнения с отягощениями.
76/4		ОФП Развитие силы рук	ОФП. Упражнения на плечевой пояс, торс, ноги.	Работа на уроке	Секундомер, маты.	Умеют правильно выполнять упражнения с отягощениями.
77/5		ОФП Развитие силы ног. Л.А.Кроссовая подготовка.	ОФП. Упражнения на плечевой пояс, торс, ноги.	Работа на уроке	Секундомер, маты.	Умеют правильно выполнять упражнения с отягощениями.
78/6		ОФП Развитие силы	ОФП. Упражнения на	Работа на	Секундомер,	Умеют правильно выполнять

		рук	плечевой пояс, торс, ноги.	уроке	маты.	упражнения с отягощениями.
79/7		ОФП Развитие силы рук	ОФП. Упражнения на плечевой пояс, торс, ноги.	Работа на уроке	Секундомер,маты.	Умеют правильно выполнять упражнения с отягощениями.
80/8		ОФП Развитие силы рук	ОФП. Упражнения на плечевой пояс, торс, ноги.	Работа на уроке	Секундомер,маты.	Умеют правильно выполнять упражнения с отягощениями.
81/9		ОФП Скоростно-силовая подготовка	ОФП. Упражнения на плечевой пояс, торс, ноги.	Работа на уроке	Секундомер,маты.	Умеют правильно выполнять упражнения с отягощениями.
Раздел 6: Лёгкая атлетика – 16ч.						
82/1		Правила охраны труда на уроках по Л/А	Бег по времени.	Работа на уроке	Секундомер.	Совершенствуют умение бежать в равномерном темпе 20 минут. Контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений.
83/2		Л/А Спринт 60 и 30	ОРУ. Короткие рывки.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развить быстроту.
84/3		Л/А Спринт 60 кросс 200	Спринт. Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развить быстроту. Знают как развить выносливость.
85/4		Л/А спринт 100 кросс800	Спринт. Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развить быстроту. Знают как развить выносливость.
86/5		Л/А 60 метров 400метров	Спринт. Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развить быстроту. Знают как развить выносливость.
87/6		Л/А Кроссовая подготовка	Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развить быстроту. Знают как развить выносливость.
88/7		Л/А Кроссовая подготовка	Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развить быстроту. Знают как развить выносливость.
89/8		Л/А Кроссовая подготовка	Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развить быстроту. Знают как развить выносливость.

90/9		Л/А Кроссовая подготовка	Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развивать выносливость.
91/10		Л/А Кроссовая подготовка	Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развивать выносливость.
92/11		Л/А Кроссовая подготовка.	Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развивать выносливость.
93/12		Л.А. Кроссовая подготовка.	Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развивать выносливость.
94/13		Л.А. Кроссовая подготовка.	Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развивать выносливость.
95/14		Л.А. Кроссовая подготовка.	Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развивать выносливость.
96/15		Л.А. Кроссовая подготовка.	Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развивать выносливость.
97/16		Л.А. Кроссовая подготовка.	Кросс.	Работа на уроке	Секундомер.	Знают как развивать выносливость.
Резерв (5ч.) Обобщение пройденного материала.						
98/1		Обобщение и повторение пройденного материала				
99/2		Обобщение и повторение пройденного материала				
100/3		Обобщение и повторение пройденного материала				
101/4		Обобщение и повторение пройденного материала				
102/5		Обобщение и повторение пройденного материала				

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 11 класса основной школы должны

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
	Подтягивания в висячем положении на высокой перекладине, количество раз	10	-
Силовые	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Бег 2000 м, мин	-	10,00
К выносливости	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Нормативы по физкультуре

11 класс

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
11	Челночный бег 4х9 м, сек		9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд		4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек		3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд		13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин					10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин		12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места		230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине		14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре		32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя		15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа		55	49	45	42	36	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз		70	65	55	80	75	

Лист
корректировки рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура»
учителя: Петров Ю. А.

2023 – 2024 учебный год

Класс	Название раздела, темы	Кол-во часов по программе	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Кол-во часов по факту
11 А					

**Отчет о выполнении рабочей программы
за 2023- 2024 учебный год**

Учитель: Петров Ю. А.
Предмет: физическая культура

Класс: 11а

№	Тема	По программе	Проведено часов		
			I полугодие	II полугодие	год
1	Легкая атлетика	45			
2	Акробатика	9			
3	Гимнастика	16			
4	Спортивные игры	18			
5	ОФП	9			
6	Резерв	5			
Итого:		102			