

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 256  
городского округа ЗАТО Фокино»

«Рассмотрено»  
на заседании МО учителей  
физкультуры, технологии, ОБЖ  
от «27» августа 2020 г.



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 256  
Н.В.Маркова  
Приказ № 48  
от «31» 08 2020 г.

**Рабочие программы**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
11 класс

Составила учитель физической  
культуры Блезина А.Е.

**2020– 2021 учебный год**

## Рабочая программа по физической культуре 11 класс.

### Пояснительная записка.

Рабочая программа основного курса по физической культуре составлена на основе Федерального закона №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного стандарта среднего общего образования второго поколения, и авторской программы созданной коллективом авторов: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., издательский центр «Вентана-Граф», отвечающей требованиям Федерального государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре, рекомендованной Министерством образования Российской Федерации, отражающих требования к модернизации содержания обучения и методик преподавания на средней ступени обучения.

Данная программа ориентирована на учащихся 11 класса, рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Требования к уровню подготовки учащихся

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 11 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметными результатами обучения курса «Физическая культура» является (УУД).

Регулятивные УУД:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 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.

#### Содержание курса

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		11 класс
1.	Знания о физической культуре	В процессе урока
2.	Организация здорового образа жизни	В процессе урока
3.	Наблюдение и контроль за состоянием организма	В процессе урока
4.	Физкультурно- оздоровительная деятельность	4
4.1	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
4.2	Современные фитнес-программы	1
4.3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	2
5	Спортивно- оздоровительная деятельность	64
5.1	Гимнастика с основами акробатики	16
5.2	Легкая атлетика	20
5.3	Кроссовая подготовка	12
5.4	Баскетбол	8
5.5	Волейбол	8

В данной программе региональный компонент, лыжная подготовка заменяется на кроссовой.

Тема	Основное содержание по теме
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (в процессе урока)</b>	
Виды спорта, изучаемые в школе	Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Цель занятий спортом в школе
Основные направления физического воспитания в современном обществе	Особенности общего физического воспитания, физического воспитания с профессиональной и спортивной направленностью
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (в процессе урока)</b>	
Закаливание организма: банные процедуры	Банные процедуры. Виды бань и банные традиции в мировой истории. Особенности русской бани. Техника проведения банных процедур
Массаж	Понятие «массаж». Приёмы массажа. Виды массажа
Доврачебная помощь	Первая помощь. Правила оказания первой помощи. Первая помощь при разных видах кровотечений. Первая помощь при повреждениях суставов, мышц и сухожилий
Физическая культура и качества личности	Влияние физической культуры на характер и нравственные установки человека. Качества личности, корректируемые физическими упражнениями, и цели корректировки
Допинг и честная конкуренция в спорте	Вред здоровью от употребления допинга. Психическая зависимость от допинга. Антидопинговый контроль и ответственность за употребление допинга
Вредные привычки	Влияние алкоголя на жизнь человека. Причины возникновения привычки курить. Особенности следования привычке курить у подростков
<b>Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма (в процессе урока)</b>	
Оценка функциональных резервов организма	Функциональные резервы организма и функциональные пробы. Оценка функциональных резервов своего организма с помощью проб Штанге, Руфье, шестиминутной функциональной пробы
Оценка двигательных качеств	Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств. Взаимозависимость развития двигательных качеств человека
Ведение дневника самонаблюдений	Показатели для контроля в дневнике самонаблюдений
Выявление и устранение технических ошибок	Техника выполнения упражнений и технические ошибки. Способы оценки собственной техники бега, прыжков, метаний. Отработка техники движений
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)</b>	
Оздоровительные системы физического воспитания.	Традиционные средства физической культуры – оздоровительная ходьба, бег, плавание, гребля на байдарках и т.д. Нетрадиционное средство физической культуры – каланетика, шейпинг, стрейчинг, фитбол, фитнес, аэробика, ушу, дыхательная гимнастика.
Современные фитнес-программы	Фитнес программы направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (98 ч)</b>	
Гимнастика с основами акробатики (20ч)	Акробатические упражнения (длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове, стойка на руках, мост, стойка на лопатках)
Лёгкая атлетика	Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70–100 м с низкого

(24 ч)	старта, бег на выносливость на дистанцию 1,5–2 км). Прыжковые упражнения. Метание малого мяча с разбега по движущейся цели, на дальность с разбега
Кроссовая подготовка(24ч)	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег. Правила и организация проведения соревнований по кроссу.
Спортивные игры Волейбол (15ч) Баскетбол (15ч)	Волейбол. Правила игры, техника игры в волейбол (повторение материала предыдущих лет обучения). Баскетбол. Правила игры, техника игры в баскетбол (повторение материала предыдущих лет обучения).

Требование к качеству освоения программного материала

*Знать (понимать):*

- Виды спорта изучаемые в школе ;
- Основные направления физического воспитания в современном обществе;
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.
- Знать и соблюдать режим питания

*Уметь:*

- Формулировать понятие «массаж», «первая помощь», «допинг»;
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Определять основные двигательные качества человека;
- Вести дневник самонаблюдений;
- Выполнять игровые действия в, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

*Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

*Система оценивания учебных достижений обучающихся*

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. При формировании умений и навыков по физической культуре 11 классы оцениваются – зачет, незачет.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся, классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«зачет» -

- выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
- выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

-выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

«незачет» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 11 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, , с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

В остальных видах спорта (бег, прыжки, метание, броски, ходьба), необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В ходе промежуточной аттестации учащихся в школе по учебному предмету «физическая культура» используют результаты учащихся по итогам прохождения испытаний тестов ГТО с учетом возрастной группы.

*Демонстрировать уровень физической подготовленности*

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	4.5	5.0	5.5	4.9	5.6	6.0
2	Бег 60 м (сек)	8.3	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3	Бег 100 м (сек)	16.00	17.00	18.00	16.5	17.5	18.5
4	Бег 2км-д, 3км-м (мин.сек.)	14.00	14.30	15.00	10.00	10.40	12.00
5	Челночный бег 3x10 (сек)	7.3	8.0	8.2	8.4	9.3	9.7
6	Прыжок в длину с места	220	210	200	200	190	180
7	Прыжки через скакалку (1мин)	150	140	130	160	150	140
8	Отжимания	30	26	24	24	20	17
9	Подтягивания	14	12	10	18	14	12
10	Метание т\м	40	35	32	35	32	30
11	Поднимание туловища (1мин)	45	42	40	43	40	38
12	Приседания (1мин)	58	55	52	56	53	50
13	Подъем ног из виса на ш\стенке	18	16	13	21	18	15
13	Наклон вперед(см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
14	Бросок н/м 1кг.	15	13	11	12	10	8

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

Учебник «Физическая культура» для 10-11класса созданного коллективом авторов: Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., издательский центр «Вентана-Граф», 2012г.

Материально-техническое обеспечение.

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПин 2.4.2.2821-10 « Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшие требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования.

Объекты и средства материально технического обеспечения: музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, козел гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие,

комплект навесного оборудования( перекладины, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты, волейбольная сетка), мячи(набивные, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные, волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, коврики( гимнастические, массажные), обручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, кегли, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, оборудование для игры в настольный теннис, шахматы, шашки.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: компьютер, флеш-накопители, оборудование для показа видео оборудования, дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы.

Также необходимо вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

### Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (12ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, бег с ускорением(30-60м.)	1
2-3	ОРУ. СБУ. Низкий старт, бег с ускорением(60-100м.). П/и.	2
4	ОРУ. СБУ. КУ- бег 100м. П/и.	1
5-6	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. П/и.	2
7-8-9	ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. П/и..	3
10	ОРУ. СБУ. КУ-метание гранаты. П/и.	1
11	ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и.	1
12	ОРУ. Бег в равномерном темпе 2000м(д), 3000м(м). П/и.	1
<b>Кроссовая подготовка (12ч)</b>		
13	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 15 мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. П/и.	1
14-15	Равномерный бег 16 мин. ОРУ. СБУ. П/и.	2
16-17-18	Равномерный бег 17 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. П/и.	3
19-20	Равномерный бег 18 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. П/и.	2
21-22	Равномерный бег 19 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. П/и.	2
23-24	Равномерный бег 20 мин. Преодоление препятствий. ОРУ. П/и.	2
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)</b>		
25	Раскрывать понятие традиционных и нетрадиционных средств физической культуры.	1
26	Составить фитнес-программы направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни.	1
27-28	Гимнастика при умственной и физической деятельности, комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	2
<b>Гимнастика (20ч)</b>		
29	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Повороты на месте. Строевые команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по 4, 8. П/и.	1
30-31	ОРУ. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2(3) уступом. П/и.	2
32-33	ОРУ. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. П/и.	2
34-35	ОРУ. Повороты в движении. П/и.	2
36	ОРУ. КУ — перестроения. П/и.	1
37-38	ОРУ. Строевая подготовка. П/и.	2
39	ОРУ. КУ- строевая подготовка. П/и.	1
40-41	ОРУ. Длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад. П/и	2

42-43-44	ОРУ. Длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках(с помощью), стойка на голове. П/и.	3
45	ОРУ. КУ- Длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках (с помощью).	1
46-47	ОРУ. Вис на согнутых руках, подтягивания в висе. П/и	2
48	ОРУ. КУ– подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа (д), подтягивание на перекладине (м). П/и.	1
<b>Спортивные игры (30ч)</b>		
49	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками с верха вперед. Прием мяча с низу. П/и.	1
50-51	ОРУ. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
52-53-54	ОРУ. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	3
55-56-57	ОРУ. Нижняя прямая подача и точность по зонам. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	3
58-59-60	ОРУ. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.	3
61-62	ОРУ. Учебная игра.	2
63	ОРУ. КУ-Учебная игра.	1
64	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
65-66-67	ОРУ. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра.	3
68-69-70	ОРУ. Индивидуальные действия в защите. Бросок по кольцу. Учебная игра.	3
71-72-73	ОРУ. Бросок по кольцу. Учебная игра.	3
74	ОРУ. КУ- Бросок по кольцу. Учебная игра.	1
75-76-77	ОРУ. Учебная игра.	3
75	ОРУ. КУ- Учебная игра.	1
<b>Кроссовая подготовка (12ч.)</b>		
76	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 15мин. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. П/и.	1
77-78	Равномерный бег 16мин. ОРУ. СБУ. Эстафеты.	2
79-80-81	Равномерный бег 17мин. Преодоление препятствий. ОРУ. П/и.	3
82-83	Равномерный бег 18мин. Преодоление препятствий. ОРУ. П/и.	2
84-85-86	Равномерный бег 19мин. Преодоление препятствий. ОРУ. П/и.	3
87	ОРУ. СБУ. КУ- равномерный бег 20мин.	1
<b>Легкая атлетика(12ч)</b>		
88	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Бег в равномерном темпе 2000м(д), 3000м(м). П/и	1
89	ОРУ. СБУ. Бег 2000-3000м.на результат. П/и.	1
90-91-92	ОРУ. СБУ. Низкий старт, бег с ускорением(60-100м.). П/и.	3
93	ОРУ. СБУ. КУ- бег 100м. П/и.	1
94-95-96	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. П/и.	3
97-98-99	ОРУ. Метание гранаты. Челночный бег. П/и.	3
100	ОРУ. СБУ. КУ- метание гранаты. П/и.	1
101-102	ОРУ. Прыжок в длину с места. П/и.	2