

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Порогская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 17.08.2023г.

Согласовано  
зам. дир. по УВР  
Протокол № 1 от 24.08.2023г.

Утверждено  
директором школы  
приказ № 102 от 24.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класса

Разработчик программы  
Учитель Русанов Юрий Львович  
Педстаж 16 лет

## Планируемые результаты

### Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

готовность к служению Отечеству, его защите;

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

## **Метапредметные результаты**

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;  
самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;  
использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;  
выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;  
умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  
владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  
готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;  
умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;  
умение определять назначение и функции различных социальных институтов;  
умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;  
владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;  
владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

## **Предметные результаты**

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;  
овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;  
овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  
владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  
овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических

упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
  - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
  - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
  - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
  - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
  - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		11 (юноши)	11 (девушки)
1	<b>Базовая часть</b>	85	85
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	25
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	7	-
2	<b>Вариативная часть</b>	14	14
2.1	Спортивные игры	3	3
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	6	0
2.3	Лёгкая атлетика	5	11
	Итого	99	99

### Содержание курса

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные 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: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата	
		Планируемая	Фактическая
<b>Лёгкая атлетика 12 ч</b>			
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег 6ч</b>			
1/1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м.		
2/2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м.		
3/3	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м.		
4/4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег		
5/5	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег		
6/6	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег		
<b>Прыжки в длину 4ч</b>			
7/1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.		
8/2	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов.		
9/3	Прыжок в длину на результат. Метание гранаты из различных положений		
10/4	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов.		
<b>Кроссовая подготовка 2ч</b>			
11/1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.		
12/2	Бег на результат 3000 м.		
<b>Элементы единоборств 9ч</b>			
13/1	Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя		
14/2	Приёмы самообороны. Приёмы борьбы лёжа и стоя		



15/3	Учебная схватка		
16/4	Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих»		
17/5	Силовые упражнения и единоборства в парах		
18/6	Правила соревнований по одному из видов единоборств		
19/7	Упражнение в парах, овладение приёмами страховки		
20/8	Учебная схватка		
21/9	Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих»		
<b>Гимнастика 16ч</b>			
<b>Висы. Строевые упражнения 5ч</b>			
22/1	Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.		
23/2	Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре		
24/3	Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом		
25/4	Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом		
26/5	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.		
<b>Прикладные упражнения 6ч</b>			
27/1	Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом.		
28/2	Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом.		
29/3	Лазание по канату в два приема без помощи рук.		
30/4	. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук		
31/5	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
32/6	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		

<b>Акробатика 5ч</b>			
33/1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью		
34/2	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами		
35/3	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами		
36/4	Комбинация из разученных элементов		
37/5	Комбинация из разученных элементов		
<b>Спортивные игры 9ч</b>			
<b>Баскетбол 4ч</b>			
38/1	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.		
39/2	Совершенствование передвижений и остановок игрока.		
40/3	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.		
41/4	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.		
<b>Волейбол 5 ч</b>			
42/1	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
43/2	Прием мяча двумя руками снизу.		
44/3	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.		
45/4	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.		
46/5	Одиночное блокирование. Учебная игра.		
<b>Лыжная подготовка 18ч</b>			
47/1	Правила поведения на уроках по лыжной подготовке		
48/2	Одежда и обувь лыжника подгонка лыжного инвентаря креплений		
49/3	Преодоление подъёмов и препятствий. Медленное передвижение до 8 км		

50/4	Преодоление подъёмов и препятствий. Медленное передвижение до 8 км		
51/5	Преодоление подъёмов и препятствий. Медленное передвижение до 8 км		
52/6	Оказание помощи при обморожениях и травмах		
53/7	Медленное передвижение до 8 км		
54/8	Медленное передвижение до 8 км		
55/9	Коньковый ход.		
56/10	Лыжные гонки 8 км		
57/11	Лыжные гонки 8 км		
58/12	Игры на лыжах. «Биатлон		
59/13	Прохождение дистанции 8 км		
60/14	Прохождение дистанции 8 км		
61/15	Переход с хода на ход.		
62/16	Прохождение дистанции 8 км		
63/17	Переход с хода на ход		
64/18	Прохождение дистанции 8 км		
<b>Спортивные игры 9ч</b>			
<b>Баскетбол 4ч</b>			
65/1	Совершенствование передвижений и остановок игрока.		
66/2	Передачи мяча различными способами в движении.		
67/3	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.		
68/4	Зонная защита.		
<b>Волейбол 5ч</b>			

69/1	Верхняя передача мяча в прыжке.		
70/2	Прямой нападающий удар через сетку.		
71/3	Одиночное блокирование.		
72/4	Групповое блокирование. Учебная игра.		
73/5	Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра		
<b>Гимнастика 8ч</b>			
<b>Акробатика 2ч</b>			
74/1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью		
75/2	Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами.		
<b>Опорный прыжок, строевые упражнения 6ч</b>			
76/1	Повороты в движении. Вис согнувшись.		
77/2	Вис согнувшись.		
78/3	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.		
79/4	Лазание по канату в два приема без помощи рук		
80/5	Лазание по канату в два приема без помощи рук.		
81/6	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом		
<b>Футбол 6ч</b>			
82/1	Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.		
83/2	Удары по воротам на точность (меткость) попадания мячом в цель		
84/3	комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам		
85/4	Тактика свободного нападения, позиционные нападения		
86/5	Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот		

87/6	Игра по упрощённым правилам		
<b>Лёгкая атлетика 15ч</b>			
<b>Бег 6ч</b>			
88/1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м.		
89/2	Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег		
90/3	Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег		
91/4	Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.		
92/5	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование		
93/6	Бег на результат 100 м		
<b>Прыжок в высоту, метание малого мяча 3ч</b>			
94/1	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание гранаты из различных положений.		
95/2	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега..		
96/3	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность		
<b>Кроссовая подготовка 3ч</b>			
97/1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий		
98/2	Бег 25 минут.		
99/3	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.		