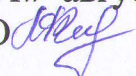
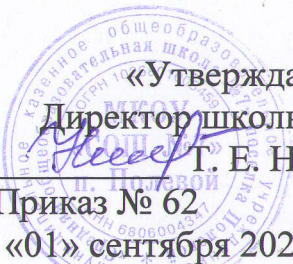
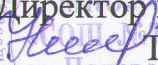


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа 7» поселка Полевой

Рассмотрена на заседании  
МО и рекомендована  
к утверждению  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022 г.  
ПМО  Федорова Л. Н.

  
«Утверждаю»  
Директор школы  
 Г. Е. Новикова  
Приказ № 62  
от «01» сентября 2022 г.

Рабочая программа  
учебного курса «Физическая культура»  
11 класс  
на 2022-2023 учебный год

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель Семёнов А.Н.

2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования разработана в соответствии с :

1. ФЗ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в РФ».
2. Требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644).

Разработана на основе:

1. Примерной программы основного общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию от 08.04.2015, протокол № 1/15.
2. Приказа Минобрнауки России от 20.05.2020 года № 254 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г.
3. Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы» - М.: Просвещение, 2020г.
4. Учебного плана МКОУ «СОШ №7» п. Полевой на 2022-2023 г.

- Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а также климато-географических и региональных особенностей» (ФГОС реестр, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/5).

- Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Согласно Базисному учебному плану на изучение учебных тем программы отводится 35 ч. в год, из расчета 1 ч. в неделю.

---

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

---

### 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 учётом 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 личного 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.

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:

осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; 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:

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.

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 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.

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 трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 курса

Теоретическая часть.

Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры).

Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ. Закаливание воздухом и водой. Понятие об

утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления). Сеансы саморегуляции психических и физических состояний. Элементы единоборств. Плавание. Роликовые коньки. Оздоровительный бег. Дартс. Аэробика. Туризм.

Практическая часть.

Легкая атлетика.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности.

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину.

Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание теннисного мяча. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания теннисного мяча. Стартовое положение метателя (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Спортивные игры.

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

## Баскетбол.

Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

## Волейбол.

Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра

## Футбол.

Правила техники безопасности игры в футбол. Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек; техники ударов и остановок мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

## Лыжная подготовка.

Правила проведения самостоятельных занятий. История лыжного спорта. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Особенности физической подготовки лыжника. Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

## Гимнастика с элементами акробатики.

Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости. Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств. Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и

атлетической гимнастики. Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика. Перекладина высокая. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. Опорный прыжок.

Акробатика.

Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на руках. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Атлетическая гимнастика.

Элементы атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;

общая физическая подготовленность;

уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями

## Тематическое планирование

№ п.п	Название тем	Количество часов
1	Правовые основы физической культуры и спорта	1
2	Легкая атлетика	5
3	Волейбол	7
4	Гимнастика с элементами акробатики	8
5	Лыжная подготовка	4
6	Футбол	4
7	Элементы единоборств. Плавание. Роликовые коньки. Оздоровительный бег. Дартс. Аэробика. Туризм	4
8	Зачет	1
9	Обобщающий урок	1
	Всего:	35

### Перечень учебно-методического обеспечения

- Физическая культура.10-11 классы : учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень / В.И. Лях.- 9-е изд. М.: Просвещение,2021.- 271 с.

- Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М. Просвещение,2020г.

Приложение №1 к рабочей программе учебного курса «Физическая культура»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7» поселка Полевой

Рассмотрено на заседании  
методического совета и  
рекомендовано к утверждению  
Протокол № 1 от 31.08. 2022 г.  
ПМО \_\_\_\_\_ Л.Н. Федорова

Утверждаю:  
Директор школы \_\_\_\_\_ Т. Е. Новикова  
Приказ № 62 от 01.09.2022 г.

Календарно-тематическое планирование  
учебного курса «Физическая культура»  
11 класс  
на 2022-2023 учебный год

Количество часов на год:

всего-35 ч.

в неделю-1 ч.

Плановых контрольных работ:  
зачеты – 1

Составитель: учитель Семёнов А.Н.

№ п.п	Тема урока	Форма контроля	Планируемые результаты		Тип урока	Дата проведения	
			предметные	метапредметные, личностные		план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	ФО	Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 2012г.); Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (2014г.).	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); мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.  Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность прыжков в длину с места, разбега; в высоту; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Текущий	01.09	

2	<p>Легкая атлетика. Бег 30,60,100м. Совершенствование высокого старта, стартовый разгон.</p>	Индивидуальный	<p>Анализировать правильность выполнения старта, разгона, финиши- рование. Регулярное наблюдение физкультур- ником за состоянием своего физического здоровья, физического развития при занятиях физической культурой. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции во время учебных забегов: старт, разгон финиширование Знание техники высокого старта, стартового разгона.</p>	<p>Познавательные: осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: 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 занятиями физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений</p>	Текущий	08.09	
3	<p>Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.</p>		<p>Знание техники эстафетного бега. Знание техники прыжка в длину с места.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием , величиной физических нагрузок; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>		15.09	



4	Челночный бег. Техника прыжка в длину с разбега.	Индивидуальный	Демонстрировать технику челночного бега, выполнения прыжка в длину с разбега.	<p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;</p> <p>умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта; ситуации и условий, осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений;</p> <p>осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p>	Текущий	22.09	
5	Техника метания мяча с разбега.		Знание техники метания мяча с разбега. Анализировать правильность выполнения метания малого мяча с разбега.			29.09	
6	Всевозможные прыжки и многоскоки.		Знание техники прыжков и многоскоков.			06.10	
7	Волейбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Техника передачи мяча двумя руками сверху.		Знание техники безопасности на уроках спортивных игр. Знание об оказании доврачебной помощи. Знание техники передачи мяча двумя руками сверху.			13.10	
8	Комбинация из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		Знание техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку, передачи мяча сверху, стоя спиной к цели Описание изучаемых игровых приемов. Овладевают основными приемами игры волейбол.			20.10	

9	Передача мяча над собой. Техника нижней прямой подачи. Учебная игра волейбол.	Индивидуальный	Знание техники передач различными способами. Освоение самостоятельно техники игровых приемов.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	Текущий	27.10	
10	Совершенствование техники нижней, прямой подачи мяча. Игра волейбол.		Знание техники нижней прямой подачи. Описание изучаемых игровых приемов.	Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;		10.11	
11	Организация и правила соревнований. Совершенствование координационных способностей.		Знание организации и правил соревнований. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия волейбола для комплексного развития физических способностей.	умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.		27.11	
12	Двусторонняя учебная игра. Учебная игра по упрощенным правилам.		Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.			24.11	

13	Контроль освоения технических приемов игры в волейбол. Судейство игр учащимися.	Индивидуальный	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Знание организации и правил соревнований. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.</p>	<p>Регулятивные:  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;  - умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе.</p>	Текущий	01.12	
14	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		<p>Знание об истории гимнастики, о технике безопасности и страховки на уроках гимнастики. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; мотивационная основа на занятия гимнастикой; учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.</p> <p>Регулятивные:  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(гибкости);</p>		08.12	
15	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без предметов.		<p>Описывают и четко выполняют технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p>	<p>-планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>		15.12	

16	Подъем в упор силой.	Индивидуальный	Знание техники выполнения: подъем в упор силой.	<p>Познавательные:</p> <p>осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;</p> <p>выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений, отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике 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 занятиями физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;</p> <p>уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических, гимнастических комбинаций.</p>	Текущий	22.12	
17	Висы и упоры вис согнувшись, вис прогнувшись.		Знание техники выполнения вис согнувшись, вис прогнувшись.			29.12	
18	Сгибание и разгибание рук в упор на брусьях.		Знание техники выполнения: сгибание и разгибание рук в упор на брусьях.			12.01	
19	Сгибание и разгибание рук в упор на брусьях.		Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей.			19.01	
20	Контроль техники выполнения гимнастической комбинации из числа разученных упражнений на брусьях.		Демонстрируют результаты не ниже среднего уровня физических способностей.			26.01	
21	Развитие двигательных способностей. Самостоятельное составление ОРУ для развития силы.	<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>Используют данные упражнения для развития координационных, силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p>Коммуникативные:</p> <p>формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p>	02.02			

22	Лыжная подготовка. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника одновременного бесшажного хода.	Индивидуальный	Знание истории лыжного спорта, правила поведения на уроках лыжной подготовки. Знание техники одновременного бесшажного хода.	Формирование ответственного отношения к учению, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения; мотивационная основа на занятия лыжной подготовкой; Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;- планировать свои действия при выполнении лыжных ходов; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: осуществлять анализ выполненных лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений и поворотов на лыжах; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности; уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении лыжной подготовки	Текущий	09.02	
23	Техника передвижения попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов.		Знание техники передвижения попеременного двухшажного и одновременного двухшажного ходов			16.02	
24	Преодоление подъемов пологих, крутых, средней протяженности склонах. Техника спуска.		Знание техники преодоления подъемов пологих, крутых, средней протяженности склонах. Знание техники спуска.			02.03	
25	Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Значение зимних видов спорта для укрепления здоровья		Знание правил игр и эстафет с использованием изученных лыжных ходов. Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья.			09.03	

26	Правила техники безопасности игры в футбол. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ударов по летящему мячу средней частью подъема. Игра в футбол.	Индивидуальный	Знание об оказании доврачебной помощи, техника безопасности игры в футбол. Знание техники передвижений. Знание удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Соблюдают технику безопасности во время игры в футбол.	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p>	Текущий	16.03	
27	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Совершенствование техники ударов по воротам.		Знание техники резаных ударов. Описание изучаемых игровых приемов		30.03		
28	Учебная игра в футбол по упрощенным правилам				06.04		

29	Учебная игра в футбол по упрощенным правилам	Индивидуальный	Взаимодействуют со сверстниками совместного освоения техники игровых приемов и действий.	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения; мотивационная основа на занятия лыжной подготовкой</p> <p>Коммуникативные:  формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений;  умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные:  умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p>	Текущий	13.04	
30	Элементы единоборств		Изучают историю и значение. Овладевают основными приемами. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно.			20.04	
31	Плавание		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий			27.04	
32	Роликовые коньки. Оздоровительный бег					04.05	
33	Дартс. Аэробика. Туризм.					11.05	
34	Итоговый зачет	КР	Контроль и учет знаний	Тест	18.05		
35	Обобщающий урок	УОСЗ	Обобщение и систематизация знаний	ФО	25.05		